PPKC

VšĮ Psichologinės paramos ir konsultavimo centras

Dr. Ieva Šidlauskaitė-Stripeikienė
Dr. Osvaldas Stripeikis

“Psichologinio atsparumo bei socialinių kompetencijų ugdymas”

Metodinis leidinys

Recenzavo:
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sveikatos psichologijos docentė dr. Giedrė Širvinskienė

Kaunas
2022

Metodinis leidinys išleistas vykdant projektą **“Konsultacinę pagalbą teikiančių specialistų gebėjimų stiprinimas savižudybių prevencijos srityje”**. Projektą dalinai rėmė Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas.

SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

TURINYS

Pratarmė *4*

Recenzija *5*

Įvadas *6*

1. VšĮ Psichologinės paramos ir konsultavimo centras *8*

2. Psichologinis atsparumas, jo formavimasis *11*

2.1 Šeimos psichologinis atsparumas 16

2.2 Krizės sukelti pokyčiai šeimos sistemoje 17

3. Projekcinės metodikos, jų specifika, ypatumai bei panaudojimas *21*

4. Psichologinio atsparumo bei socialinių kompetencijų ugdymo būdai *25*

4.1 „Į šeimą orientuota praktika“ ir jos pagrindiniai metodai **25**

4.2. Sisteminė šeimos terapija. Jos principai ir metodai **51**

4.3. Naratyvinė terapija. Jos principai ir metodai **57**

4.3.1 Metodika „Gyvenimo medis“. 60

4.3.2 “Gyvenimo istorijos” metodika 63

4.3.3 Projekcinė metodika “Gyvenimo kelias” 67

4.4. Kognityvinė ir elgesio terapija. Principai bei metodai **72**

Literatūra: *82*

Pratarmė

Pristatome Jums metodinį leidinį “Psichologinio atsparumo bei socialinių-emocinių kompetencijų ugdymas”. Jo parengimą inicijavo viešoji įstaiga Psichologinės paramos ir konsultavimo centras. Tai Kaune esanti nevyriausybinė organizacija, kurios tikslas - stiprinti asmens bei visuomenės psichikos sveikatą. Organizacija įgyvendina nacionalinius bei tarptautinius projektus ir teikia įvairias psichologines-socialines paslaugas, vykdo ugdomąsias-šviečiamąsias kvalifikacijos kėlimo programas, rengia ir adaptuoja metodines priemones.

Metodinis leidinys parengtas vykdant projektą „Metodinės medžiagos - programos “Vaikų, jaunuolių ir suaugusiųjų psichologinio atsparumo ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas“ parengimas, išbandymas ir pristatymas psichikos sveikatos gerinimo srityje dirbantiems specialistams“. Dėkojame projekto rėmėjui – Valstybiniam visuomenės sveikatos stiprinimo fondui.

Leidinį parengė dr. Ieva Šidlauskaitė-Stripeikienė ir dr. Osvaldas Stripeikis. Jame aprašoma viena svarbiausių žmogaus psichikos sveikatos nei vidinio gerbūvio dalių – psichologinis atsparumas, pristatomas projekcinių metodikų veikimo principas bei pačios projekcinės metodikos, kurios yra naudojamos skirtingose psichoterapinėse kryptyse (kognityvinės ir elgesio, naratyvinės terapijos, Lego Serious Play ir t.t.).

Šis leidinys skirta psichologams, psichoterapeutams, socialiniams darbuotojams, sveikatos priežiūros specialistams, praktikams, dirbantiems su asmenimis bei šeimomis, taip pat psichologijos, socialinio darbo, medicinos, visuomenės sveikatos bei slaugos programų bei kitų programų studentams.

Autoriai

Recenzija

Blogėjantys visuomenės psichikos sveikatos rodikliai, augantys reikalavimai asmenybei šiuolaikinėje visuomenėje sukelia daugelį problemų: nesaugumo jausmą, nepasitikėjimą savimi, susvetimėjimą, todėl pagalba specialistams kaip didinti žmonių psichologinį atsparumą bei ugdyti socialines kompetencijas yra ypač vertinga. Dėl šios priežasties metodinis leidinys yra neabejotinai svarbus kūrinys, praplėsiantis psichologinės pagalbos šalyje galimybes.

Metodinio leidinio “Psichologinio atsparumo bei socialinių kompetencijų ugdymas” privalumas – ji skirta plačiam skaitytojų ratui: psichologams, psichoterapeutams, socialiniams darbuotojams, sveikatos priežiūros specialistams, praktikams, dirbantiems su asmenimis bei šeimomis, taip pat psichologijos, socialinio darbo, medicinos, visuomenės sveikatos bei slaugos programų bei kitų programų studentams. Knyga parašyta struktūruotai, todėl joje juntamas turinio vientisumas, darna, o tai reiškia, kad idėjos išdėstytos nuosekliai ir suprantamai skaitytojui. Knygoje pristatoma psichikos sveikatos rodiklių problematika, psichologinis atsparumas, potrauminis augimas. Toliau pateikiami psichologinio atsparumo ir socialinių kompetencijų ugdymo būdai, metodai, apžvelgti kognityvinės elgesio terapijos, naratyvinės terapijos principai, daug praktinių metodų, kuriuos specialistai galėtų panaudoti savo darbe.

Verta pasidžiaugti, kad ėmėsi nelengvo darbo, susistemino ir apibendrino įvairius darbo su vaikais ir šeimomis būdus ir metodus ir aprašė juos viename leidinyje. Rekomenduojama metodinį leidinį “Psichologinio atsparumo bei socialinių kompetencijų ugdymas” išleisti ir naudoti studijų procese.

LSMU Sveikatos psichologijos katedros
Vedėja, docentė dr. Giedrė Širvinskienė

Įvadas

Psichikos sveikata yra neatskiriama bendrosios individo ir visuomenės sveikatos dalis. Visame pasaulyje nuolat daugėja mokslo duomenų, kad tiek suaugusiųjų, tiek vaikų psichikos sveikata ir įvairūs (emocijų, elgesio) sutrikimai tampa didžiausiu visuomenės sveikatos rūpesčiu. Dėl turimų psichikos sunkumų prastėja bendruomenės ir individų bei jų šeimų narių gyvenimo kokybė, tai ypač stebima pastaruoju metu, kai Lietuva ir visas pasaulis išgyvena su pandemija, karu bei su ekonominiais iššūkiais susijusią krizinę situaciją. Įpatingas dėmesys skiriamas vaikų ir jaunuolių psichinei sveikatai, kuri yra itin jautri ir lemia jų savigarbą, įpročius, mokslo pasiekimus, socialinius ryšius ir gerą būsimą sveikatą. Geros emocinės sveikatos ir savijautos piliečiai gali sukurti sveiką visuomenę, kuriai būdingas didelis socialinis kapitalas ir mažas socialinės patologijos lygis, t. y. žemi savižudybių, prievartos ar kitokio destrukcinio elgesio, nukreipto į save ar kitus, rodikliai. Kaip žinome, Lietuva pasižymi itin blogais psichikos sveikatos rodikliais (itin aukšti savižudybių bei agresyvaus elgesio rodikliai).

Šiais informacijos gausos laikais žmonės susiduria su gausybe iššūkių, pokyčių, nepageidaujamais vykstančiais procesais, kitais neigiamą poveikį jo savijautai ir sveikatai galinčiais turėti veiksniais. Dėl spartėjančio gyvenimo tempo ir įtampos kuo greičiau ir kuo daugiau pasiekti, žmogui ypač svarbiu tampa gebėjimas atsiriboti, apsisaugoti nuo šių neigiamas pasekmes sukeliančių faktorių. Vienas tokį gebėjimą rodančių rodiklių – turimas atsparumas. Būtent šis asmens bruožas gali teigiamai prisidėti tiek prie geresnės savijautos, tiek prie našesnio darbo bei produktyvesnio ir laimingesnio gyvenimo.

Psichikos sveikata apima emocinę, psichologinę ir intelektinę raidą, tarpasmeninių santykių ir socialinių ryšių su kitais kūrimą. Daug mokslinių bei praktinių įrodymų, kad daugelis suaugusiųjų psichikos ir elgesio sutrikimų prasideda vaikystėje (galvojama, kad iki 50 proc. psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškia paauglystės metu). Vaikai ir paaugliai yra itin pažeidžiami, nes labiau priklausomi nuo emocinės, psichologinės aplinkos šeimoje, mokykloje ir bendraamžių grupėje. Jų psichikos sveikatą itin paliečia tokie veiksniai, kaip smurtas, patyčios, skurdas, žalingi įpročiai, todėl vaikams, kaip pažeidžiamiausiai asmenų grupei, turi būti skiriamas ypatingas dėmesys ir suteikiama visapusiška pagalba, užtikrinamas laiku teikiamų ir kokybiškų psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas. Dažnai vaikų psichikos sveikata atsispindi gebėjimuose valdyti savo emocijas bei elgesį. Tai reiškia, kad pagrindiniai vaikų/paauglių psichikos sveikatos rodikliai siejasi su visuomenėje stebimais elgesio ir emocijų sutrikimai. Kaip rodo statistiniai duomenys, Lietuvoje vaikų ligotumas psichikos ir elgesio sutrikimais didėja (2010–2019 m.).

Stebimi sunkumai, trūkumai, poreikiai: sveikatos sistemoje, psichikos sveikatos centruose stebimas didelis specialistų, specializuotų metodikų, pritaikytų dirbti su tam tikra tiksline grupe bei kokybiškų paslaugų trūkumas.

Psichikos sunkumų prevencija svarbi visoms visuomenės grupėms. Ji orientuota į psichikos brandos auginimą, atsparumo bei vidinio stiprumo didinimą.

Pripažįstama, kad, sveikatinant visuomenę labai svarbi psichikos sveikatos prevencija, kuri labiausiai turi būti orientuota į vaikus ir paauglius. Svarbu pastebėti, kada kyla sunkumai ir tokiu metu pradėti teikti paslaugas. Vaikai/jaunuoliai, turintys elgesio-emocijų sutrikimų dažnai atspindi visoje šeimoje esančias gilias psichologines problemas, todėl jiems yra reikalingos ilgalaikės, specializuotos visą šeimą įtraukiančios paslaugos bei tokią darbo patirtį turintys specialistai. Dažnai teikiamos paslaugos pavienės (pvz.: dirbama tik su vaiku, tėvai įtraukiami tik epizodiškai), fragmentiškos ir todėl negeneruoja terapinio pokyčio.

Dirbant su suaugusiaisiais dažniausiai kalbama apie psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų prevenciją, esamos emocinės, psichologinės būsenos gerinimą bei asmenybinį augimą.

Apibendrinant, galime teikti, kad Lietuvoje stebimas didelis poreikis psichikos sveikatos stiprinimo veiklų, kurios prisidėtų prie visuomenės psichologinio gydymo.

1. VšĮ Psichologinės paramos ir konsultavimo centras

Psichologinės paramos ir konsultavimo centro – Kaune esančios nevyriausybinės organizacijos, specialistai jau dvidešimt metų dirba ir teikia psichologinę, psichoterapinę pagalbą, vykdo prevencines programas suaugusiems, šeimoms ir vaikams. Ši knyga sukurta remiantis specialistų turimomis žiniomis, praktika bei vykdomais moksliniais-praktiniais projektais.

Centro kūrimosi istorija, etapai:

Pirmas etapas. Viešoji įstaiga Psichologinės pramos ir konsultavmo centras įkurta 2001 metais. Pirmoji veikla buvo orientuota į savanorių ugdymą ir įvairias veiklas, skirtas rizikos vaikams, gyvenantiems įvairiuose vaikų globos namuose: seminarai, stovyklos, mokymai. Toliau pradėti vykdyti socialiniai konsultaciniai projektai.
Pradžia dalyvavimo tarptautiniuose projektuose bei europinių ugdomųjų metodikų kūrime “Entrepreneurship education for young offenders” (“Fresh Start project”, 2012); “Educational games for young offenders” (“My Compass” project, 2014); bendraautoriai knygos „Vandalas tampa rinkėju ? Aktyvus pilietiškumas Europoje: Analizė ir metodai“.

Antras etapas. Tiksliniai prevenciniai-praktiniai projektai ir jų praktinis ir mokslinis įvertinimas. Psichologinės paramos ir konsultavimo centro specialistai 2011- 2013 metais įgyvendino didelių apimčių Europos struktūrinių fondų finansuojamus projektus. Vienas jų - ,,Be tėvų globos likusių jaunuolių ugdymo ir praktinių mokymų programos ,,Gyvenimo įgūdžių mokykla“. Jo apimtyse intensyviai dirbome – teikėme konsultacinę psichloginę, socialinę pagalbą 100 vaikų ir jaunuolių, turinčių elgesio sunkumų globos sistemoje. Projekto metu vykdėme kokybinį tyrimą, analizavome šios tikslinės grupės psichologines bei socialines problemas, konsultacinį darbą su jais, šio darbo specifiškumą, pasiektus rezultatus ir gerinimo būdus. Taip pat išleidome darbo su elgesio sunkumų turinčiais vaikais/jaunuoliais metodiką: „Be tėvų globos likusių jaunuolių socializacijos ir integracijos programa“.
Kitas projektas - ,,Integracijos į darbo rinką programos socialinės rizikos šeimos Kauno apskrityje įgyvendinimas buvo skirtas Kauno apskrities socialinės rizikos šeimoms, vienišiems ir daugiavaikiams tėvams. Jo apimtyse intensyviai dirbome – teikėme individualią bei grupinę konsultacinę psichologinę, socialinę pagalbą suaugusiems asmenims, kurie turėjo daugybinių ilgalaikių psichologinių, socialinių sunkumų. Taip pat vykdėme kokybinį tyrimą, analizavome šios tikslinės grupės psichologines bei socialines problemas, konsultacinio darbo poveikio galimybes, specifiškumą, pasiektus rezultatus ir gerinimo būdus. Taip pat išleidome konsultacinio darbo metodiką: “Rizikos grupės žmonių ugdymo ir praktinių mokymų programa”.

Trečias etapas. „Sisteminio šeimos konsultavimo“ modelio kūrimas. Psichologinės paramos ir konsultavimo centro specialistai 2014- 2015 metais įgyvendino tarptautinį projektą „Nevyriausybinių organizacijų teikiamų paslaugų rizikos vaikams ir šeimoms plėtra, pasinaudojat norvegų patirtimi“. Projektą rėmė Europos Ekonominės Erdvės 2009-2014 m. finansinis mechanizmas: NVO Programa Lietuvoje. Projekto tikslas – Lietuvoje adaptuoti norvegų sisteminį šeimos konsultavimo modelį; sustiprinti regionų paslaugas rizikos grupės vaikams ir jaunimui teikiančių NVO socialinių bei jaunimo darbuotojų, psichologų gebėjimai teikti kvalifikuotas socialines paslaugas. Projekto metu PPKC specialistai vyko į Norvegiją, dalyvavo modelio mokymuose (vedė su atkryčio šeimomis dirbantys specialistai: klinikinis socialinis darbuotojas Lars Lund ir psichologas dr. Rolf Sundet). Norvegų šeimos konsultantai - terapeutai jau dešimt metų taiko „Į šeimą orientuotą“ sisteminį terapijos modelį. Metodas susideda iš žingsnių, skirtų padėti šeimai pačiai pamatyti savo stiprumus ir silpnybes bei gerinti tarpusavio bendravimą. Jo metu su šeima yra dirbama kaip su vienetu. Orientuojamasi į pozityvųjį asmenų priėmimą, ieškoma stiprių šeimos pusių. Praktinių užsiėmimų tikslas – padėti šeimai pamatyti savo sunkumų galimus sprendimo būdus. Modelis skirtas ieškoti paramos šaltinių socialinių santykių lygmenyje, todel nėra sudėtingas ir lengvai pritaikomas tiek socialinių darbuotojų, tiek psichologų darbe.
Projekto metu norvegų taikomas sisteminis šeimos konsultavimo modelis adaptuotas Lietuvos situacijai: vykdyta specialistų apklausa (apmokyti ir apklausti 150 Lietuvoje dirbančių konsultantų, psichologų, kurie klientų pokyčius, jiems taikant sisteminio šeimos konsultavimo metodus, įvertino kaip labai gerus), parengta lietuvių ekspertų komanda bei išleista metodinė knyga “Sisteminis šeimos konsultavimas “Į šeimą orientuota praktika”.

Ketvirtas etapas. Naratyvinė terapija: principai ir praktinės darbo metodikos. Psichologinės paramos ir konsultavimo centro specialistai 2015- 2017 metais įgyvendino tarptautinį projektą “Savivaldybių įstaigų specialistų gebėjimų dirbti su probleminėmis šeimomis stiprinimas, pasinaudojant norvegų patirtimi”. Projektą rėmė Europos Ekonominės Erdvės 2009-2014 m. finansinis mechanizmas: NVO Programa Lietuvoje. Projekto tikslas – Lietuvoje adaptuoti australų šeimos terapeutų taikomą naratyvinę terapiją bei jų parengtas praktines metodikas Lietuvai, stiprinant regionų paslaugas rizikos grupės vaikams ir jaunimui teikiančių NVO socialinių bei jaunimo darbuotojų, psichologų gebėjimus teikti kvalifikuotas socialines paslaugas. Projekto metu PPKC specialistai vyko į Australiją, dalyvavo Naratyvinės terapijos mokymuose. Projekto metu Lietuvoje adaptuotas bei pristatytas naratyvinės praktikos modelis (papildant norvegų sisteminio šeimos konsultavimo principais); išleista metodinė-praktinė knyga apie naratyvinę terapiją (Širvinskienė G.; Šidlauskaitė-Stripeikienė I.; Stripeikis O. Naratyvinė terapija. Mokomoji knyga. 2017) ir jos taikymą dirbant su elgesio sunkumų turinčiais, taip pat išleistos keturios praktinės naratyvinės terapijos metodikos (orientuotos į darbą su šeimomis, kurios turi elgesio sunkumų turinčių vaikų): “Gyvenimo medis”; “Gyvenimo aitvaras”, “Gyvenimo komanda”, “Gyvenimo istorija”. Projekte dalyvavo 130

konsultantų, kurie mokėsi ir savo darbe naudojo naratyvinės terapijos metodus ir juos įvertino kaip stipriai prisidedančius prie klientų terapinio pokyčio.

Penktas etapas. Kognityvinės ir elgesio terapija bei schemų terapija: principai ir metodai. Psichologinės paramos ir konsultavimo centro specialistai 2018-2019 m. įgyvendino Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo finansuojamą projektą “Konsultacinę pagalbą teikiančių specialistų gebėjimų stiprinimas”. Jo metu parengė ir išleido tris metodikas: “Konsultacinė pagalba emocinėje krizėje esančiai šeimai ir vaikams“ (pristatoma konsultacinė pagalba emocinėje krizėje esančiam vaikui, paaugliui ir jo šeimai); “Krizė. Konsultacinė pagalba” (pristatoma konsultacinė pagalba emocinėje krizėje esančiam suaugusiam asmeniui); „Kognityvinė elgesio terapija. Konsultacinė pagalba emocinėje krizėje“ (pristatomi ir aprašomi konkretūs kognityvinė ir elgesio psichoterapijos metodai).

Šeštas etapas. Modelio “Intensyvios integracijos modelį vaikams ir jaunuoliams, kurie turi elgesio bei emocijų valdymo sunkumų” parengimas ir praktinis taikymas. Psichologinės parmos ir konsultavio centro specialistai – praktikai, teikdami paslaugas susidurė su itin sudėtinga klientų grupe – elgesio ir emocijų sutrikimų/sunkumų turinčiais vaikais/paauglias ir jų šeimomis. Buvo akivaizdu, kad šiai grupei reikalingas išskirtinis – specializuotas konsultavimas. Todėl nusprendėme parengti specializuotą, būtent šitai tikslinei grupei skirtą modelį, jį pavadinome “Intensyvios integracijos modeliu”. Šį modelį parengėme apjungdami mums pasitvirtinusias praktikoje metodikas: kartu su Norvegijos bei Australijos šeimos terapeutais vykdant projektus Lietuvoje adaptuotą ir išbandytą Naratyvinę terapiją, sisteminės šeimos modelį “Į šeima orientuota” praktiką bei kognityvinę ir elgesio terapiją skirtą krizėje esančiai šeimai. Visus šiuos atskirus modelius išbandėme, įvertinome, išleidome įvairias metodines priemones. Sukūrėme naują konsultacinį pagalbos modelį, kurį pavadinome “Intensyvios pagalbos modeliu”, skirtą elgesio sunkumų turintiems vaikams ir jų šeimoms. Parengėme modelio vadovą, kuriame aprašėme jo struktūrą, naudojamus principus bei metodus. Vadovas buvo svarstytas ir patvirtintas atvirame praktikų, mokslininkų posėdyje.

Tiek teikdami paslaugas, tiek mokindamiesi ir adaptuodami Lietuvai skirtingus konsultacinius modelius, susipažinome su skirtingais pagalbos, žmogaus stiprinimo metodais, kuriuos integravus į visumą rengiame bei vykdome įvairias prevencines bei pagalbos teikimo metodikas bei programas.

Turėdami patirties bei žinių – norime pasinaudodami naujaisiais moksliniais psichologiniais tyrimais, visam pasaulyje pripažįstamais naratyvinės, šeimos terapijos bei kognityvinės psichoterapijos metodais bei principais ir apibendrinti savo turimą patirtį, pristatome metodinį leidinį, kuriame pateikiame teorinį atsparumo ugdymo pagrindimą bei praktines prevencines projekcines metodikas, kurias specialistai konsultantai gali naudoti savo tiesioginiame darbe.

2. Psichologinis atsparumas, jo formavimasis

Žmogaus vidinio pasaulio gerbūvį apibūdinančių žodžių yra nemažai. Vieni dažniausių – psichologinė sveikata, atsparumas, emocinė sveikata, vidinis “stuburas”. Visos šios sąvokos atspindi bendrą vidinio žmogaus pasaulio savijautą, psichologinę sveikatą bei emocinę gerovę. Pvz., emocinė sveikata tai gebėjimas identifikuoti, suvaldyti ir išreikšti emocijas tinkamu būdu bei susidoroti su stresą keliančiomis situacijomis ir prisitaikyti prie pokyčių.

Kuo geresnė asmens emocinė sveikata, tuo laimingesnis savo gyvenimu jis jaučiasi. Emocinę sveikatą galima sieti su įvairiais žmogaus gyvenimo kontekstais – asmeniniais bruožais, socialiniu ratu: šeima bei draugais, psichikos sutrikimų nebuvimu, sociokultūrine aplinka, patiriamu stresu, pasitenkinimu darbu.

Vienas iš dažniausiai psichikos sveikatai apibūdinti naudojamų žodžių – ATSPARUMAS. Tai sugebėjimas atsilaikyti, reguliuoti ir susitvarkyti su gyvenime atsirandančiais iššūkiais ir sėkmingai išlaikyti balansą esant sudėtingomis, stresinėmis situacijoms. Trumpai tariant – atsparumas atspindi žmogaus gebėjimą atsilaikyti prieš nepalankias sąlygas. Atsparumas suvokiamas ne kaip pasyvi savybė, bet kaip aktyvus procesas: tai, kaip mes priimame gyvenimą ir visa tai, ką jis mums duoda. Ir, be abejo, tai turi milžiniškos įtakos daugelyje mūsų gyvenimo sferų.

Atsparumo (ang. resilience) sąvoka sena, kilusi XVII amžiuje iš lotyniškų žodžių „resiliens“ arba „resiliere“, kurie reiškia „atsigauti, atsitraukti“, gebėti atsigręžti, atsižvelgiant į augalų gebėjimą prisitaikyti prie skirtingų sąlygų. Psichologijoje atsparumas yra ganėtinai nauja sąvoka, kuriai trūksta aiškumo, nors ji vis dažniau naudojama kasdienėje kalboje ir įvairiose profesijose. Šis terminas pirmą kartą buvo naudotas techniniuose moksluose, po to naudotas psichologijoje ir psichiatrijoje, o vėliau - medicinoje. Atsparumo teorijos įkūrėjas - psichologijos profesorius iš JAV - Norman Garmezy.

Atsparumas atspindi žmonių, bendruomenės, visuomenės ir kultūros gebėjimą gyventi ir vystytis nuolat besikeičiančioje aplinkoje. Dabartiniai apibrėžimai apibūdina atsparumą kaip „sugebėjimą atsigauti ar lengvai prisitaikyti prie nelaimių ar pokyčių“. Vaikų atsparumo tyrėjai apibūdina atsparumą, kaip gebėjimą susidoroti su stresu ir spaudimu, susidoroti su kasdieniais iššūkiais, atsitraukti nuo nusivylimų, nelaimių ir traumų, tobulėti, turėti aiškių ir realių tikslų, spręsti problemas, bendrauti su kitais ir pagarbiai elgtis su savimi ir kitais. Amerikos psichologų asociacija (American Psychological Association) atsparumą apibrėžia kaip „prisitaikymo prie nelaimių, traumų, tragedijų, grėsmių ar reikšmingų streso šaltinių, tokių kaip šeimos ir santykių problemos, rimtos sveikatos problemos ar darbo ir finansinio streso“ procesą.

Atsparumo apibrėžimuose dominuoja šios sąvokos: tvirtumas, lankstumas, išgyvenamumas ir judrumas, pozityvus judėjimas į priekį, pasimokymas iš praeities klaidų. Kuo didesnis atsparumas, tuo mažesnis pažeidžiamumas ir rizika susirgti. Atsparūs asmenys linkę būti optimistiški, linkę į viską žiūrėti kaip į naudingą patirtį, sutelkti dėmesį į asmenines stiprybes ir savybes, panaudoti konstruktyvią kritiką, plėtoti artimus santykius su kitais, auginti

socialinius įgūdžius ir siekti emocinio sąmoningumo. Aukšto lygio atsparumas apsunkina ir užkerta kelią ligos atsiradimui, užtikrina gerą sveikatą, palengvina ir pagreitina gijimą, suteikia produktyvaus gyvenimo ir geros savijautos, nepaisant lėtinių ligų.

Amerikos psichologų asociacija teigia, kad atsparumas nėra savybė, kurią žmonės turi ar neturi. Tai apima elgesį, mintis ir veiksmus, kurių gali išmokti ir plėtoti kiekvienas. Atsparumo ekspertai mano, kad kiekvienas gali sustiprinti savo atsparumą ir taip prisidėti prie sveikatos gerinimo. Atsparumas yra sudėtingas įvairių apsauginių ir sveikatos veiksnių ir procesų. Jame dalyvauja biologiniai, psichologiniai, socialiniai ir dvasiniai veiksniai bei mechanizmai. Geras atsparumas trukdo ir apsaugo nuo ligų atsiradimo, užtikrina gerą sveikatą, fizinę, psichologinę, socialinę ir dvasinę gerovę, palengvina ir pagreitina gijimą ir asmeninį sveikimą ir užtikrina kokybišką gyvenimą bei gerovę. Atsparumas vaidina svarbų vaidmenį kompleksiniame procese, motyvuojant žmones išlikti psichiškai sveikiems ir gerinti elgesį, kuris gali padėti jiems susidoroti su įvairiomis psichologinėmis problemomis ar psichikos sutrikimais, pvz.: nerimu ir depresija, kad galiausiai galėtų pagerėti gyvenimo kokybę.

Kaip ugdyti atsparumą ?

Atsparumas yra labai svarbus kiekvienam žmogui, nes tai yra raktas į geresnį gyvenimo pajutimą, didesnį laimingumo, prasmės jausmą. Atsparumas nėra retas gebėjimas; iš tikrųjų šis bruožas randamas kiekviename ir jį gali išmokti bei plėtoti praktiškai kiekvienas. Norint gyventi gilesnį, prasmingesnį gyvenimą – reikia “auginti” save. O tam reikalimga visų pirma pažinti save, savo gilumines vidines dalis, ir kelias į tai veda per savo pažeidžiamumo atradimą, priėmimą bei išgyvenimą. Šiame kelyje mes susiduriame su savo skausmu, sunkumais ir baime.

Šiame kelyje laukia nemažai žingsnių. Visų pirma – įvertinti dabartinę būklę, t.y. įvertinti žmogaus psichologinę-emocinę būseną. Tai atliekama pokalbiu – žmogaus subjektyvia savo būsenos jausena, stebėjimu, testais, klausimynais. Vienas svarbiausių įvertinimo pjūvių – kaip pats žmogus jaučiasi, kiek jam gera/įdomu/patrauklu gyventi. Taip pat kiek asmuo jaučiasi “savo vietoje”, t.y. einantis savo tikslų siekimo kryptimi. Taip pat kokius sunkumus/problemas/traumas/frustracijas žmogus išgyvena bei kokio jos intensyvumo lygio. Viena svarbiausių psichologinio atsparumo ugdymo krypčių – padėti pasiruošti galimoms, būsimoms sunkioms situacijoms. Jeigu mes pasiruoštume sunkumams iš anksčiau, geriau susidorotume su jais, jau žinotume, kaip reaguoti, kaip spręsti problemą ir nebūtų didelio šoko. Tačiau labai dažnai to mokinamės sunkios situacijos akivaizdoje.

Kalbant apie vaikus, bene veiksmingiausias būdas stiprinti jų atsparumą - užtikrinti saugią, mylinčią ir stabilią aplinką, pildančią pagrindinius vaiko poreikius: meilę (emocinį priėmimą, šilumą), ir sveikas ribas. Visa tai ugdo veiko asmenybę, leidžia atsirasti natūralioms savisaugos sistemoms, skatinti sveiką vaiko vystymąsį: smegenų, pažinimo ir fiziniame bei emociniame lygiuose. Taigi, **vaiko atsparumas priklauso nuo jo artimiausios socialinės aplinkos psichologinio sveikumo**. Todėl siekiant gerinti konkrečių vaikų atsparumą, reikia stiprinti jų šeimas, mokyklas ir artimąsias bendruomenes.

Daugelis mokslininkų sutaria, kad atsparumą įtakoja šie veiksniai:

- gebėjimas efektyviai ir sveikai susidoroti su stresu;
- turėjimas gerus problemų sprendimo įgūdžius;

- gebėjimas ieškoti pagalbos;
- gebėjimas reikšti ir suvaldyti savo jausmus;
- turėjimas socialinės paramos,
- rūpinimasis kitais, pavyzdžiui, šeima ar draugais (pagalba kitiems);
- dvasingumas.

Pagrindiniai psichologinio atsparumo ugdymo būdai:

- palaikymas gilių/gerų santykių su artimiausiais: šeimos nariais, draugais ir kitais;
- krizių psichologinis-emocinis išgyvenimas auginant save;
- kognityvinis gyvenimo realybės priėmimas (aplinkybes, kurių negalima pakeisti);
- matymas ir siekimas realių gyvenimo tikslų;
- tikėjimas, kad “atlaikysiu” sunkias situacijas; bandymas jas spręsti ir ieškoti išeičių ir tokiu būdu ugdyti pasitikėjimą savimi;
- turėti optimistišką pasaulio/gyvenimo matymą - tikėtis gerų dalykų ir vizualizuoti tai, ko norima;
- rūpintis savimi: protu, emocijomis ir kūnu, reguliariai mankštintis, atkreipti dėmesį į savo poreikius ir jausmus.

Potrauminis augimas

Psichologinio atsparumo sąvoka trauminių patyrimų literatūroje dažnai siejama su potrauminio augimo sąvoka. Abu šie konstruktai suteikia teigiamos naudos susidūrus su sunkiais išgyvenimais, vis dėl to, tai yra skirtingi žmogaus funkcionavimo komponentai. Siekiant geriau atskleisti šį skirtumą, turime detaliau apibrėžti psichologinio atsparumo sampratą ir jo komponentus. Literatūroje galima rasti nemažai atsparumo apibrėžimų bei skirtingų požiūrių į jį, kas nurodo, jog nėra vieno vyraujančio psichologinio atsparumo apibrėžimo ar teorinio modelio. Werner-Wilson su kolegomis (2000) apibendrindami įvairius apibrėžimus išskyrė tam tikrus bendrus komponentus juose:
1) atsparumas suvokiamas kaip individo gebėjimas sėkminga įveikti (angl. bounce back) ištikusius įvykius nepaisant to, kad buvo tikėtasi neigiamų padarinių;
2) tai gebėjimas adaptuotis ar keistis esant sudėtingoms/neigiamoms gyvenimo aplinkybėms;
3) taip pat tai gebėjimas labiau stengtis įveikti sunkumus, o ne jų vengti, net kai priklausoma tam tikrai aukštos rizikos grupei, turinčiai mažą tikimybę adaptuotis.

Šie trys komponentai leidžia apjungti atsparumo sąvokos apibrėžimus ir apibrėžti šį konstruktą kaip gebėjimą atlaikyti ir prisitaikyti prie sunkumų gyvenime nevengiant jų ir „neįkrentant“ į neigiamas šių sunkumų pasekmes. Nepaisant to, kad egzistuoja nemažai skirtingų, tačiau vienas kitam neprieštaraujančių, psichologinio atsparumo apibrėžimų, mokslinėje literatūroje galima pastebėti ir tam tikras diskusijas dėl šio reiškinio suvokimo kaip asmenybės bruožo ir/arba kaip dinaminio proceso. Luthar, Cicchetti ir Becker (2000) atkreipia dėmesį, kad tokios diskusijos dalinai kilo iš literatūros apie ego-atsparumą (angl. egoresiliency) ir autoriai pastebi, kad toks atsparumo kaip asmenybės atributo požiūris gali neigiamai paveikti suvokimą nurodant, kad tam tikri žmonės „tiesiog neturi to, ko reikia“ siekiant įveikti sunkumus. Wagnild (2016) nurodo, kad atsparumo kaip bruožo traktavimas gana ribotas tuo, jog susidūrus su gyvenimo sunkumais žmogaus atsakas priklauso nuo turimo/paveldėto atsparumo. Rutter (2014) teigia, kad atsparumas negali būti laikomas

bruožu, kadangi žmonės gali būti atsparūs vieniems gyvenimo sunkumams ir jų padariniams, tačiau ne visiems, ir tai nurodo atsparumo, kaip dinaminio proceso, būsenos, suvokimą, priklausantį nuo susiklosčiusių stresorių, rizikos ir apsauginių faktorių. Wagnild (2016) apibendrina, kad psichologinis atsparumas yra tiek žmogaus turimas resursas, tiek gebėjimas atspariai reaguoti į iškilusias gyvenimo situacijas. Wagnild ir Young, sudarė psichologinio atsparumo skalę ir sukūrė teorinį modelį remdamiesi kokybinio tyrimo rezultatais apklausus moteris susidūrusias ir išgyvenusias sunkius gyvenimo įvykius. Remiantis šiais rezultatais autoriai identifikavo penkias psichologinio atsparumo charakteristikas:

- Tikslas (prasmės turėjimas) - viena svarbiausių charakteristikų, suteikianti varomąją jėgą gyvenime;
- Atkaklumas - atsidavimas judėti pirmyn nepaisant sunkumų;
- Lygiavertiškumas - balansas ir harmonija gyvenimo aplinkybėse, mokant išvengti kraštutinių reakcijų, stipriai reaguojant arba nedarant nieko, susidūrus su sunkumais;
- Pasitikėjimas savimi – savo gebėjimų ir ribotumų aiškus suvokimas, kylantis iš gyvenimiškos patirties;
- Autentiškumas/egzistencinis vienišumas – gebėjimas patogiai jaustis pačiam su savimi, priimti save ir gyventi autentiškai, nejaučiant spaudimo prisitaikyti.

Kartu šios charakteristikos sudaro psichologinio atsparumo branduolį, kuris gali būti stiprinamas. Teoriniame modelyje nurodoma, kad kuo stipresnis psichologinio atsparumo branduolys, tuo sveikesnis atsakas į iškilusius gyvenimo sunkumus, t. y. atspariau reaguojama ir mokomasi iš savo patirties (Wagnild, 2016). Toks teorinis modelis į psichologinį atsparumą leidžia žiūrėti kaip į turimą resursą, kuris gali būti stiprinamas, turi potencialą kisti. Wagnild ir Young pateiktas atsparumo modelis siejasi su Werner-Wilson su kolegomis (2000) pateiktais apibendrintais psichologinio atsparumo komponentais, kur atsparumas traktuojamas kaip gebėjimas keistis ir prisitaikyti, pasižymint atkaklumu, prie esančių aplinkybių, stengiantis ne jų vengti (kas būtų kraštutinė situacija), o ieškoti būdų įveikti sunkumus.

Mokslininkai teigia, kad traumą patyrę žmonės susiduria su pamatiniu poreikiu – išgyventi. Tai paliečia giluminius asmenybinius klodus, tiek pažeistumą, tiek turimas stiprybes. Ir tai gali būti pagrindas ne tik neigiamiems padariniams, bet ir potrauminiam augimui atsirasti. Tedeschi ir Calhoun (1996), potrauminio augimo teorinio modelio autoriai, šį terminą apibūdina kaip pozityvų psichologinį pokytį, sudėtingų gyvenimo aplinkybių, iššūkių rezultatą žmogaus gyvenime. Taip pat autoriai pažymi, kad potrauminis augimas nėra patiriamas vietoje psichologinio distreso susidūrus su trauminiu įvykiu, o išgyvenamas kartu su neigiamais traumos padariniais.

Potrauminis augimas apibūdinamas kaip procesas ir trauminio patyrimo pasekmė. Autoriai nurodo, kad įvairūs faktoriai skirtingose srityse sąveikauja, paveikia ir yra veikiami potrauminio augimo. Vis dėlto, reikšmingam augimui atsirasti reikalinga reikšminga grėsmė arba esminių schemų sujudinimas, ir tai gali pasireikšti kartu su stipriu psichologiniu distresu žmogaus gyvenime. Tai rodo, kad potrauminis augimas nėra teigiama kontinuumo pusė traumos sukeltų padarinių amplitudėje. Potrauminis augimas apibrėžia patirtį žmogaus, kurio vystymasis, bent kurioje nors srityje, viršijo tai, kas buvo prieš atsirandant krizei, tai ne tik žmogaus išgyvenimas, bet ir patiriami svarbūs pokyčiai, peržengiantys tai, kas anksčiau buvo status quo. Potrauminio augimo procesui paaiškinti autoriai sudarė teorinį modelį (Tedeschi ir Calhoun, 2004). Jame atskleidžiama, kad potrauminis augimas nėra tiesioginis trauminio

įvykio rezultatas, o greičiau šis įvykis sukelia iššūkius, skatinančius pagrindinių įsitikinimų apie gyvenimą ir jame keliamus tikslus (schemų) sukrėtimą. Šiame procese svarbūs tampa kognityviniai procesai (apmąstymas; angl. ruminating), kurie skatina schemų pokyčius vedančius į potrauminį augimą.

Kitaip šiam procesui apibūdinti autoriai pateikia žemės drebėjimo metaforą (Tedeschi ir Calhoun, 2004). Aiškinama, kad psichologiškai sukrečiantis įvykis gali stipriai supurtyti, kelti grėsmę ar visiškai paversti griuvėsiais daugumą scheminių struktūrų, kuriomis rėmėsi supratimas, sprendimų priėmimas, prasmingumas. Tokios „sujudinančios“ aplinkybės gali stipriai paveikti, prieštarauti arba net visiškai anuliuoti turimas kognityvines schemas: tai, kaip žmogus supranta padarinius ir priežastis bei bendrai žmogaus egzistavimo prasmę. Kognityvinį apdorojimą ir restruktūravimą autoriai prilygina fiziniam atstatymui po žemės drebėjimo, kai struktūros atstatomos taip, kad jos atlaikytų ateities sukrėtimus atsižvelgiant į tai, kas sugriuvo ir kas sugebėjo išlikti. Tokia autorių pateikta metafora aiškiau išryškina pokytį esminėse žmogaus funkcionavimo konstrukcijose, kaip svarbiausią sąlygą potrauminio augimo atsiradimui, taip pat apibūdina augimą ne kaip pačios traumos, o su trauma susijusių pokyčių rezultatą.
Tedeschi ir Calhoun įvardina tris kategorijas, kuriose pasireiškia potrauminis augimas:

- suvokiami pokyčiai savyje,
- pokyčiai santykiuose su kitais,
- pasikeitusi gyvenimo perspektyva.

Šios kategorijos autorių skirstomos į penkias smulkesnes sritis: stipresnis gyvenimo įvertinimas ir pasikeitę prioritetai; šiltesni ir artimesni santykiai su kitais; stipresnis asmeninės stiprybės jausmas; naujų galimybių gyvenime atpažinimas; dvasinis vystymasis. Teorijos autoriai pastebi, kad po traumos žmonės įgauna daugiau žinių apie pagalbą sau, turimus resursus. Visa tai augina pasitikėjimą savimi. Visa tai tarsi įgalina žmogų labiau pasitikėti savimi, savo vidiniais resursais susidorojant su ateity galimais sunkumais. Susidūrus su trauminiu įvykiu pokyčiai santykiuose su kitais pasireiškia per artimesnius santykius su šeimos nariais, jie labiau vertinami, suvokiant jų svarbą, o taip pat pastebėta, kad kai kurie trauminius įvykius išgyvenę žmonės tampa atviresni, jiems atsiranda poreikis dalintis savo išgyvenimais, sustiprėja emocijų raiška ir gebėjimas priimti pagalbą, padidėja jautrumas žmonių atžvilgiu bei pastangos siekiant gerinti santykius. Tyrimuose, nagrinėjančiuose gyvenimo filosofijos pokyčius po sunkių išgyvenimų, pastebėta, žmonės pradeda labiau vertinti savo gyvenimą, daugiau juo mėgautis, stengtis kuo „pilniau“ patirti kiekvieną dieną. Sunkūs išgyvenimai paskatina iš naujo įvertinti gyvenimą ir atrasti jame tai, dėl ko verta džiaugtis ir kuo mėgautis.

Apibendrinant galime teigti, kad šios tris sferos (aš pats, santykis su kitais ir požiūris į pasaulį/gyvenimą) apima visą žmogaus pamatą. Trauminio patyrimo metu šis pamatas sugriaunamas arba sužalojamas. Ir tada atsiranda galimybė pokyčiams – šį pamatą atstatyti sveikesnį. Potrauminio augimo patyrimas visose šiose srityse iš esmės pakeičia žmogaus suvokimą apie save, savo santykį su kitais bei patį gyvenimą.

2.1 Šeimos psichologinis atsparumas

Vaikas yra labiausiai pažeidžiamas šeimos ir visuomenės narys. Jo psichoemocinė ir socialinės sveikatos raidos sfera apima emocinę raidą, tarpasmeninių santykių ir socialinių ryšių su kitais bei aplinka formavimosi procesus. Emocijos yra vaiko psichinės veiklos sritis, kuri anksčiausiai pradeda reikštis (jau prenataliniu laikotarpiu) ir veikia tolesnę psichinės sveikatos raidą. Jau pirmaisiais gyvenimo metais kūdikio reakcijos yra emocingos, o socialinė sąveika ir elgesys gali būti sudėtingi. Vaiko psichoemocinė būsena, pasireiškianti jo elgesiu, yra daugelio mokslininkų, raidos teorijų kūrėjų, tyrinėjimų objektas. Garsūs mokslininkai-analitikai (Ainswoth M., Adleris A., Bowbly J., Freudas S., Fromas E., Kagan A. ir kt.) daug kartų pabrėždavo vaiko ir motinos santykio poveikį augančio individo psichoemocinės ir socialinės sveikatos raidai. Pirminio (ir svarbiausio) socialinio ryšio ankstyvas sutrikimas, nutraukimas gali tapti vaiko psichinės sveikatos sutrikimų priežastimi. Pasak gydytojo-praktiko ir teoretiko Adlerio A., individo savijauta rodo, kaip jis pritampa prie kitų. Jo nuomone, svarbiausia, ko reikia visiems žmonėms - tai jausti, jog priklausai visuomenei ir turi joje savo vietą. Vaikystėje ta visuomenė yra šeima. Vaiko palikimas ir apleidimas (psichosocialinis stresas), visaverčių tarpasmeninių santykių stygius yra augančio individo psichoemocinės ir socialinės raidos disfunkcijos atsiradimo rizikos veiksniai.

Mokslinėje literatūroje esama įvairių teiginių apie paliktų ar emociškai apleistų vaikų, psichoemocinę ir socialinę sveikatą, analizuojama šių vaikų kognityvinė, psichoemocinė bei socialinė raida. Nors kai kurių darbų išvados yra diskutuotinos, tačiau dauguma jų rodo neigiamą pažeistų socialinių ryšių įtaką vaikų sveikatai. Vaiko psichoemocinės sveikatos raidos sutrikimai apsunkina jo psichosocialinį adaptavimąsi, atsiranda socialinio elgesio deviacijos bei socialinės sveikatos raidos sutrikimų. Kuo daugiau psichoemocinės sveikatos sunkumų turi individas, tuo sudėtingesnis jo socialinis adaptavimasis. Kaip rodo atliktų longitudinių tyrimų duomenys, paliktų ar emociškai apleistų vaikų elgesyje pasireiškianti emocinė būsena kinta ir nestabiliai didėja.

Vaikas, išgyvendamas psichosocialinį stresą, nerimą dėl atskyrimo nuo mylimo žmogaus, protestuoja ir tikisi pagalbos. Užsitęsęs psichosocialinis stresas mažina psichologinį atsparumą, atsiranda frustracinė būsena. Remiantis frustracijos-agresijos hipoteze, frustracija yra psichinė būsena, sukeliama objektyvių arba subjektyviai suvokiamų sunkumų siekiant tikslų, kurie, individo nuomone, buvo artimi ir pasiekiami. Frustracijos pagrindiniai požymiai yra jautrumas (nervingumas, verksmingumas), agresyvumas. Agresiją apibūdinti nelengva. Dažniausiai taip įvardijamas elgesys, kuriuo vykdomas fizinis, žodinis (gali būti ir psichoemocinis) smurtas kito asmens atžvilgiu. Įvairių teorijų atstovai (Freudas S., Lorenz K., Hartupas W., Searsas D., Rubin K. ir kt.) skirtingai interpretavo agresyvių veiksmų prigimtį, šiandien tebediskutuojama dėl agresyvaus elgesio aspektų. Vyraujanti prielaida, kad agresija yra vienas iš galimų reagavimo į frustraciją būdų, kad ji nėra įgimta, bet priklauso nuo veiklą

ar siekius blokuojančios (frustruojančios) patirties. Viena iš frustracijos analizės versijų teigia, kad ji formuoja pyktį. Terapinis poveikis formuoja laipsnišką jo pasireiškimą, kuris lemia palengvėjimą (katarsį). Dažnai agresyvaus elgesio vaikas išmoksta iš jam svarbių žmonių ir jo pažintinėse struktūrose formuojasi agresyvumo tendencijos. Ilgai užsitęsusi frustracija gali neigiamai formuoti augančio vaiko socialinį elgesį bei charakterį. Laikui bėgant, tokie vaika vadinami “sunkiai auklėjamais” ir dažnai paliekami saviauklai.

Remiantis adleristinės teorijos pagrindais, vaikas, auklėtas priėmimo principu, šeimoje ir su kitais jausis lygiaverte šeimos dalimi ir lygiaverte žmonijos dalimi. Jei vaikas nusprendžia, jog jis nieko nevertas, jeigu tokio, koks jis yra, jo nepriima, tuomet jis priverstas eikvoti daug jėgų, kad surastų savo vietą tarp kitų. Pasak Adlerio A., socialinės ir psichologinės, evoliucinės ir kognityvios asmenybės teorijos kūrėjo, apleistas vaikas, tai yra toks, kai su juo elgiamasi kaip su atstumtuoju, nepatiria jam reikalingo rūpinimosi. Atstumtas vaikas jaučiasi nepritampantis ir išgyvena nusivylimą. Kad nugalėtų menkavertiškumo jausmą, vaikas įvairiais būdais siekia surasti savo vietą tarp kitų, dažniausiai stengiasi atkreipti dėmesį arba siekia tikslo jėga. Toks vaikas bando įsitvirtinti tapdamas ypatingu, tam tikslui panaudodamas naudingus būdus, iš kurių dažniausiai trukdančius arba destruktyvius - demonstratyvų elgesį, konfliktiškumą.

Vienos šeimos yra stabilesnės ir psichologiškai atsparesnės stresams nei kitos. Tai susiję su gebėjimu ieškoti sprendimų, lankstumu, greitesniu atsitiesimu po sunkių išgyvenimų. Goldenberg ir Goldenberg (2004) atkreipia dėmesį į keletą su didesniu šeimos atsparumu susijusių veiksnių:

1. *stabili ir pozityvi įsitikinimų sistema*, kuri padeda rasti prasmę ir ruoštis ateičiai (pvz.: sunkumus mato kaip tam tikrą gyvenimo etapo iššūkį, neužsiima kaltinimais, krizę suvokia kaip išsprendžiamą sunkumą);
2. *organizacinių procesų buvimas* (gebėjimas efektyviai naudotis savo ištekliais), kurie susidūrus su stresu padeda išgyventi (pvz.: išlieka lankstūs, atviri pokyčiams, šeimos nariai išlieka tarpusavyje susiję);
3. *šeimos bendravimo ir problemų sprendimo procesai yra aiškūs, stabilūs*, tai suteikia pagrindą tarpusavio pasitikėjimui ir atvirumui (pvz.: šeimoje reiškiami įvairūs jausmai, priimami bendri sprendimai, vyksta atviri minčių išsakymai).

Atsparumas šeimoje nėra tam tikrų savybių rinkinys, tai daugiau vykstantys raidos procesai, kurie padeda sukurti adaptyvius atsakus į stresą, taip pat siekti didesnės brandos. Todėl atviras bendravimas šeimoje, bendras problemų sprendimas, stabili įsitikinimų sistema, o taip pat kitų artimų žmonių parama, socialinės paramos tinklai prisideda prie sėkmingo šeimos krizių įveikimo.

2.2 Krizės sukelti pokyčiai šeimos sistemoje

Pagal Goldenberg ir Goldenberg (2013), dėl krizės trinka visa šeimos sistema, ypatingai kinta tarpusavio santykiai. Tai priklauso nuo to, kaip šeima interpretuoja įvykį, kokią reikšmę suteikia įvykiui. Krizė gali paveikti visus šeimos funkcionavimo lygius, įtraukiant:

a) vaidmenis,
b) ribas,
c) komunikaciją,
d) taisykles,
e) tikslus ir
f) vertybes.

Autoriai teigia, kad teikiant pagalbą krizę patyrusioms šeimoms svarbu atstatyti šiuos šeimos gyvenimo aspektus.

Vaidmenys šeimoje yra viena ryškiausių šeimos charakteristikų, jie apibūdina praktines funkcijas, kurių imasi atskiri šeimos nariai. Vaidmenys gali būti priskiriami tiek atsižvelgiant į nario statusą (pvz.: „mama“, „vyriausias vaikas“, „jauniausias vaikas“), tiek atsižvelgiant į individualius gebėjimus (pvz.: kažkas, kam gerai sekasi apmokėti sąskaitas, tampa atsakingas už sąskaitų tvarkymą; kas talentingas valgio gaminime, nepriklausomai nuo lyties, gali prisiimti valgio gamintojo vaidmenį). Krizės metu vaidmenys šeimoje tampa nestabilūs, tada išgyvenama situacija, kai nėra aišku, kas ką daro, pavyzdžiui, kas mirus mamai tvarkys skalbinius, gamins maistą. Dažnai yra tikimasi, kad vaidmenį perims tos pačios lyties vyriausias vaikas. Kartais tai išreiškiama ir žodžiais: „dabar, kai nebėra tavo tėčio, tu būsi šeimos vyras“. Šeimos rolių pokyčiai atspindi šeimos pastangas išlikti ir prisitaikyti prie pakitusios situacijos. Vaidmenų pokyčių laipsnis ir kiekis yra tiesiogiai susijęs su krizės sunkumu, t.y. kuo daugiau vaidmenų pasikeičia ir kuo pokyčiai didesni, tuo sunkesnė krizė šeimoje. Dažnai gali kilti konfliktai dėl pasidalijimo vaidmenimis ir visa tai apsunkina šeimos galimybes sėkmingai išspręsti krizę.

Ribos. Šeimos ribos naudojamos vidinių ir išorinių sąveikų valdymui, jos leidžia išlaikyti balansą tarp autonomijos ir susietumo („connection“). Ribose atsispindi tiek fiziniai, tiek psichologiniai veiksniai, kurie organizuoja santykius tarp žmonių („kur baigiasi aš ir kur prasideda kitas“). Fizinių ribų pavyzdys: tėvų ribojimas vaikams naudotis kompiuteriu; mažam vaikui draudimas kąsti mamai, fizinio kontakto ribos ir pan. Psichologinė riba žymi lūkesčius apie šeimos narių tarpusavio sąveikas šeimos viduje ir išorėje. Pavyzdžiui, kaip vaikas reiškia pyktį, džiaugsmą, kiek dalinasi savo vidiniais išgyvenimais, kas šeimoje kokius vaiko norus pildo (pvz.: norit ledų - reikia tai sakyti mamai, o norint po mokyklos sportuoti – tėčiui).
Struktūros padeda šeimoms išlaikyti tvarkos ir sistemos jausmą: yra žinoma kaip kada elgtis. Nors, svarbu pabrėžti, kad šeimos sistemos gali būti stipriai „probleminės“, t.y. šios struktūros gali būti nelanksčios, nepalaikančios, slopinančios. Ir tai krizės metu labai stipriai pasimato.
Krizės metu visa šeimos sistema ir jos subsistemos patiria didžiulius pokyčius. Kaip reakciją į krizes, šeima gali pradėti naudoti pernelyg laisvas („leidžiama viskas“) arba griežtas („neleidžiama nieko“) ribas. Krizės situacijoje ribų neaiškumas tampa ypač ryškus, jei šeima yra turėjusi neefektyvių tarpusavio santykių istoriją. Kuo didesnė šeimos ribų deviacija, tuo šeimos krizė yra gilesnė.

Komunikacija. Su ribomis artimai siejasi šeimoje esanti komunikacija, kuria apibrėžiamas informacijos keitimasis šeimoje (kaip šeimos nariai komunikuoja, kaip dalinasi informacija apie faktus, apie savo išgyvenimus ir t.t.). Visa tai priklauso nuo šeimos narių individualių charachteristikų, bendravimo būdų. Krizinėse situacijose šie procesai pažeidžiami, komunikacija sutrinka, gali atsirasti vieni kitų nesupratimai, kurie veda į nesutarimus, ką dabar daryti (kas labai svarbu krizinėje situacijoje), kokių veiksmų reikia imtis. Tada kyla poreikis atstatyti vidinę šeimos kontrolę bei darną.
Krizinės situacijos metu komunikavimas nukreipiamas į krizės įveikimo klausimus. Pokyčiai komunikacijoje labai priklauso nuo krizės pobūdžio. Komunikacija gali kisti, jei kuriam nors šeimos nariui sužinojus tam tikrą informaciją, pvz.: seksualinės prievartos, smurto prieš vaiką, neplanuoto nėštumo atveju, informacija bus pasidaliniama ne su visais, o tik su tam tikrais šeimos nariais. Komunikacija gali pakisti ir dėl to, kad kažkurio nario nebėra. Norint suprasti šeimos reakciją į krizę, svarbu identifikuoti pokyčius komunikavime.

Šeimos **taisyklės** - tam tikros gairės, nuorodos ar įprasta praktika, kaip tam tikrose situacijose reikia elgtis. Jos sudaro šeimos funkcionavimo pagrindą, jų laikymasis padeda išlaikyti sistemos pusiausvyrą.
Krizė stipriai paveikia šeimoje vykstančius procesus bei jos vidines taisykles. Pavyzdžiui, vienam iš tėvų praradus darbą, kitas pradeda daugiau dirbti, kad finansiškai išlaikytų šeimą, tada vaikai ir nedirbantis tėvas turi perimti daugiau namų ruošos darbų, vaikams gali tekti po mokyklos pradėti lankyti dienos centrą, ar net pradėti dirbti, kad šeima galėtų prasimaitinti. Šie procesai keičia ne tik vidinę šeimos sistemą (mikrosistemą), bet įtakoja pokyčius išorinėse sistemose (mokykla, darbas). Pokyčiai šeimoje įtakoja šeimos narių reakcijas į išorinį pasaulį, ypač jautrūs tam yra vaikai. Pavyzdžiui, paauglys gali pradėti stipriai protestuoti prieš pasikeitusias taisykles. Intervencija šeimoje po krizės turėtų apimti ir pagalbą šeimai atstatyti šeimos taisykles/procesus.

Tikslai šeimai duoda organizaciją bei struktūrą, teikia motyvaciją įsitraukti į teigiamas sąveikas/elgesį, kuria savivertės jausmą pasiekus numatytus tikslus. Krizės metu šeimos tikslai drastiškai keičiasi. Pavyzdžiui, stabilios ekonomikos metu šeima gali siekti tikslų, kurie yra orientuoti į gerbūvį, pvz.: įsigyti sodybą, išvykti atostogų vasarą. Ekonominio sunkmečio metu ankstesni tikslai nebeatrodo realistiški, tada orientuojamasi į saugumą bei stabilumą. Tokiu atveju tikslas gali būti išlaikyti pastovų darbą arba sumokėti indėlius į pensijų fondus. Netikrumas dėl ilgalaikių tikslų gali versti narius abejoti savo asmeninėmis ar/ir šeimos narių kompetencijomis bei kelti stresą. Šeima gali atsisakyti planuoti ir kelti ilgalaikius tikslus. Krizės metu galima situacija, kai tikslų nustatymas tampa ne racionaliu, o labiau emociniu procesu. Tokiu atveju tikslai gali būti paremti emocijomis, pvz.: baime, pykčiu, skausmu. Psichologinės pagalbos šeimai metu, vertinant krizės poveikį, svarbu numatyti, kiek paveikti šeimos tikslai. Taip pat svarbu padėti šeimai tyrinėti ir koreguoti savo tikslus siekiant jų logiškumo bei įsisąmoninimo. Visa tai teikia šeimai saugumo jausmą.

Vertybės - tai, kas morališkai svarbu šeimai. Krizės metu, panašiai kaip ir tikslai, vertybės labai smarkiai keičiasi. Ekonominės kizės metu šeima pergalvoja, kas jai iš tiesų svarbu. Pavyzdžiui, gali keistis požiūris į laisvalaikio kiekį, formas, jo svarbą. Yra pastebėta, kad krizės gylis tiesiogiai siejasi su vertybėmis: didesnės krizės sukelia didesnius pokyčius, mažesnės – mažesnius. Vertybių pokyčių įvertinimas padeda konsultantui gauti svarbios informacijos apie šeimą ir kaip planuoti pagalbą konkrečiai šeimai. Svarbu, kad konsultantas padėtų šeimai racionaliai subalansuoti savo individualius poreikius bei bendras vertybes; nuspręsti, ar šeimos krizėje priimami sprendimai yra logiški jų vertybių kontekste, ar tai yra vien emocinės reakcijos.

3. Projekcinės metodikos, jų specifika, ypatumai bei panaudojimas

Žmogus, keliaudamas į savęs pažinimą bei priėmimą, praeina skirtingus savęs pažinimo lygius. Visų pirma ATRANDA SAVO VIDINĮ PASAULĮ. Tai nėra taip paprasta daliai žmonių. Dažniausiai kylantys sunkumai siejasi su iš vaikystės atsinešta savo vidinių reiškinių (jausmų, minčių) baime bei išorės dalykų sureikšminimu (išvaizdos, daiktų, galios per išsilavinimą, žinias ar pan., socialinių vaidmenų). Tada asmenuo susitapatina tik su tam tikrais išoriniais objektais: “aš tik graži išvaizda”, “aš tik mano žinios”, “aš tik mano namas/mašina” ir t.t. Dažniausiai ilgiau gyvenant su išoriniu susitapatinimu, ateina vidinis negerumas, tuštuma. Juk mūsų siela, vidus nori augti. Dažnai tai pradedama jausti kaip nerimas, toks “kažkas negerai”, “kažkas nepilnai many”.

Ir tada yra galimas pirmasis žingsnis į save - kognityvinis atradimas, kad “Aš esu daugiau nei tik išvaizda ar daiktai”. Taip po truputėli, kartais per sunkias būsenas ar jausmų bangas, ateina SUVOKIMAS, kad aš esu daug daugiau nei išoriniai dalykai ir turiu vidinį pasaulį, kuris susideda iš įvairių dalių: jausmų, minčių, norų, svajonių, poreikių ir t.t., ir kad visa tai mano patirties atspindys.

Toliau laukia nemaža kelionė – pažinti visa tai (pvz.: kokius jausmus išgyvenu, kokio intensyvumo, ką man jie reiškia, kiek moku priimti, sveikai ventiliuoti ir t.t.). Tą galima daryti skirtingais pjūviais: horizontaliuoju (pažįstu savo mintis - emocijas - veiksmus ir šito priežastinius ryšius). Pavyzdžiui, aš galiu pažinti/analizuoti/suprasti/sveikatinti savo vidinį pasaulį, t.y. galvoti apie savo mąstymą (metakognicija – gebėjimas save suvokti, matyti, kad mintys ne visada teisingos, pasaulį matau per “filtrą”), priimti ir ventiliuoti jausmų bangas, nepaskęstant jose, suvokiant, kad net ir labai stiprūs jausmai yra praeinantys. Taip pat savo vidinį pasaulį galima pažinti vertikaliuoju, giluminiu pjūviu – pvz.: aš esu asmenybė, susidedanti iš asmenybinių dalių, jos susiformavo gyvenimo eigoje, jos skirtingos, joms reikia priėmimo, emocinio ventiliavimo; aš atrandu savo giluminę centrinę asmenybinę dalį - SAVASTĮ – šilumą, meilę, atjautą sau su savo ribotumais. Tai be galo įdomus, tačiau ilgas procesas, dažnai lydimas sunkiųjų jausminių bangų (skausmo, pykčio). Visa tai priimti ir išbūti nėra lengva, dažnai asmenybinėje struktūroje įsijungia gynybos mechanizmai (užslopinti, nematyti vidaus), kurie tarsi nori palengvinti, čia ir dabar duoti stabilumą. Tačiau jie gali trukdyti pažinti save bei savo vidų, stipriai pasireiškiantys gali trugdyti pažinti ir realybę, kuri mus supa.

Vienas dažniausių psichikos gynybinių mechanizmų PROJEKCIJA. Tai kai vidinės erdvės momentai (mintys, jausmai, elgesys ir t.t.) nesąmoningai perkeliami į išorinę erdvę. Dažniausiai tai vyksta sau nepriimtinus bruožai, nenorimas turėti mintis, ar jausmus nesąmoningai perkeliame ir priskiriami kitiems žmonėms. Kuo mažiau pažįstame save, tuo

stipriau šis gynybos mechanizmas gali pasireikšti. Projekcijos leidžia sumažinti psichologinę įtampą neįsisąmoninant šių jausmų ir tokiu būdu nesąmoningai paslėpti savyje esančius nemalonius bruožus ir impulsus priskiriant juos kitiems žmonėms ar aplinkai.

Tokiu būdu mes galime gyventi nuolatiniuose „veidrodžių“ atspindžiuose, t.y. save ir savo vidinio gyvenimo objektus matyti ne savy, o kituose. Pvz., kai esame paniurę, mums gali atrodyti prislėgti kiti žmonės, arba tuomet kai mums nesiseka, mes galime pradėti kaltinti kitus žmones dėl nesėkmingai susiklosčiusių aplinkybių. Projekcija gali veikti dvejopai: vienu atveju kitiems priskiriame savo išgyvenimus, nors tai visai nėra jų išgyvenimai (pvz., ramus žmogus mums atrodo liūdnas, nors iš tiesų jis visai neliūdi – liūdime mes). Kitu atveju kitiems žmonėms iš tiesų daugiau ar mažiau būdingos mūsų įžvelgiamos savybės ar išgyvenimai, tačiau mes, tokių pačių savybių ar išgyvenimų sąmoningai nesuvokdami savyje, nesąmoningai perkeliame juos kitiems ir tuomet pradedame kituose jas matyti itin sutirštintai. Pvz: „su juo taip sudėtinga…“, “visi tokie pikti, agresyvūs..., „amžinai prie manęs kabinėjasi ir priekaištauja“, „ji tokia užsispyrusi, jeigu jau nusprendė, niekada nepakeis savo nuomonės“, „jis visada kaltina mane…“, „visiškai manęs nevertina“, „absoliučiai negerbia“...

Projekcijos mechanizmas yra nesąmoningas. Nenoras pripažinti savo vidinių jausmų, norų, poreikių ir juos priimti dėl savęs smerkimo ar socialinio nepriimtinumo, išprovokuoja vidinės įtampos padidėjimą, ir mes, norėdami tai atlaikyti, išvengti didelio vidinio konflikto, priskiriame šiuos savo vidinio pasaulio objektus – išorei. T.y. matome kaip išorinius objektus. Gal svarbu pabrėžti, kad visi turime šį mechanizmą. Problemos atsiranda, kai jis išauga iki tokio dydžio, kad pradeda užgošti realybę. Tačiau iš kitos pusės, per jį mes galime pažinti save. T.y. kai norime pamatyti ir priimti savo vidinio pasaulio „puzliukus“, projekcijos į išorę mums gali tam labai padėti. T.y. kai žiūrėti į saulę per stipru, mes į ją žiūrime per veidrodį ar stiklą.

Projekcija kaip savęs pažinimo metodas

Projekcija labai daug naudojama psichologijoje, ypač psichodiagnostikoje arba psichologiniame įvertinime. Jos principu paremta dauguma psichologinių testų bei praktinių metodikų. Labai dažnai projekcinės metodikos taikomos klientams, kuriems sunku verbalizuoti, atlaikyti tiesioginį kontaktą (ypač vaikams, paaugliams). Kai sunku atpažinti savyje jausmus/išgyvenimus/norus juos daug lengviau matome kituose (aplinkiniuose žmonėse, vykstančiuose įvykiuose, atliekamuose darbuose ar veiksmuose). Mūsų dėmesys juos išskiria. Projekciniu principu veikia visos su menu, veiksmu, judesiu, žaidimu, vaidinimu susijusios metodikos.

Projekcinių įtraukos metodų (naudojant tam tikrus daiktus ar veiklas) terapinė prasmė. Tinkami dirbant ir su vaikais, ir su suaugusiais**.** Terapijoje naudojami įvairiausi daiktai, žaislai (lėlės, mašinėlės, lego ir t.t.), veiklos: piešimas, rolių žaidimai, konstravimas, žaidimas stalo žaidimų, kamuolio, projekcinių kortelių ir t.t. Visa tai naudojama ir individualiose konsultacijose, ir dirbant su šeima.

Pastaruoju atveju, vienas iš tikslų - įtraukti visą šeimą, ypatingai vaikus, į bendrą terapinį procesą. Kitas tikslas – keisti nusistovėjusius šeimos santykius, terapiškai dirbti su konkrečiais šeimos gyvenimo įvykiais, taip pat ir traumomis. Dirbant su vaikais ar paaugliais dažnai nepakanka vien dialogo ar pokalbių – prireikia konsultanto spontaniškumo ir prisitaikymo, taip pat gebėjimo būti žaismingu, panaudoti įvairiausias aktyvias veiklas, žaidimus ir kitas priemones. Mažesni vaikai daugiausiai bendrauja žaisdami, todėl konsultavimo kabinete reiktų turėti vaidybai, simboliniams žaidimams tinkamų žaislų (rankinių lėlių, įvairiausių lėlyčių figūrėlių, kitų žaislų, tinka ir rutuliukai, kaštonai, kriauklės ir pan.).

Šie praktiniai metodai suteikia galimybę apdoroti patirtį įvairiasi lygmenimis, įskaitant jutiminį, emocinį, kognityvinį. Pavyzdžiui, žaidimo metu kuriant istorijas, lėlės atlieka kalbėjimo funkciją, t.y. palengvina pokalbį apie sunkias temas (pvz.; mirtis, netektis, trauma, smurtas). Projekcinis kalbėjimas padeda išreikšti jausmus, ypač sunkesnius: pyktį, baimę, liūdesį. Šie metodai ypatingai svarbūs kai stebimi verbalizacijos sunkumai dėl vaiko ankstyvo amžiaus ar protinio atsilikimo ar dėl suaugusiojo žemo verbalinio intelekto. Tiesiogiai kalbėti gali būti sunku, jei žmogus/vaikas neturi emocinio kalbėjimo patirties (tai nebuvo įprasta jo šeimoje), ar įvykis yra trauminis ir emocijos itin sunkios.

Taip pat projekciniai praktiniai metodai padeda susitelkti į dabarties (“čia ir dabar”) momentą, jo metu kylančius jausmus, norus ir poreikius. Visa tai padeda didinti savęs ir savo kūno įsisąmoninimą, gerinti bendravimo įgūdžius bei skatina emocinę ir fizinę integraciją. Ypatingai tai svarbu vaikams, kurie gyvena naudodami žaidimą ir vaizduotę, ir žaidimai/žaislai gali būti terapinis kelias vaizduotės pagalba tvarkytis su sunkiomis emocijomis. Pvz., vaikas kurdamas su lėlėmis istoriją, gali pavaizduoti krizę sukėlusius įvykius, konfliktus šeimoje, patirtą smurtą ir pan. Vaikai, identifikuodamiesi su žaislais/daiktais/lėlėmis, per juos išreiškia savo pačių jausmus, tarsi suprojektuoja savo jausmus į objektą ir atsiskiria nuo jo, tokiu būdu jie lengviau ir objektyviau gali matyti, kalbėti apie savo veiksmus, elgesį ir emocijas. Taip pat ir suaugusieji, atpažindami savo projekcijas kituose, gali aiškiau pažinti savo vidų (pvz.: “gal ne visi aplink pikti, o aš piktas ?”).

Projekciniai konsultavimo metodai:

- Menas (piešimas, lipdymas, konstravimas ir t.t.);
- Rašymas (laiškų, laisvasis rašymas, istorijos ir t.t.);
- Metaforų panaudojimas, klientui susipainiojus jausmuose ar susidūrus su sunkumu tiksliai įvardinti savo patirtį;
- Judėjimas ir prisilietimas, konsultuojant socialiai, emociškai nebrandų klientą; klientą, patyrusį traumą ar krizę; siekiant palaikyti emociškai;
- Naujo elgesio repeticija, siekiant išbandyti naują elgesį konsultacijos metu;
- Vaidmeninės užduotys;
- Namų darbų skyrimas, siekiant padrąsinti klientą perkelti konsultacijos metu įgytus įgūdžius į kasdienį gyvenimą.

Vaikų projekciniai konsultavimo metodai

- Projekciniai objektai: smėlis, žaislai, įvairūs daiktai ir t.t.;
- Piešimas: laisvasis, tematinis (šeimos, linksmiausio/liūdniausio įvykio, svajonių, artimiausių draugų, fantastiško gyvūno, savo baimių, nerimo, įvykusių trauminių įvykių ir t.t.);
- Žaidimai, kartu su konsultantu, siekiant įtraukti, paskatinti, atpalaiduoti (lėlių, figūrėlių, kortomis ir t.t.);
- Laiškų rašymas, tematinių ar laisvųjų, dienoraščių, siekiant įtraukti, pažinti, ventiliuoti, atpalaiduoti;
- Naujo elgesio repeticija, siekiant išbandyti naują elgesį konsultacijos metu;
- Vaidmeninės užduotys - žaidimai;
- Namų darbų skyrimas, siekiant padrąsinti vaiką perkelti konsultacijos metu įgytus įgūdžius į kasdienį gyvenimą.

Psichologiniame praktiko darbe dažniausiai naudojami projekciniai metodai:

- Nebaigtų sakinių testas;
- Žaidimas su spalvomis (koks jausmas, su kokiu žmogumi...);
- Šeimos figūrėlės;
- „Gyvūnėlių metodas“ (šeima gyvūnais);
- Ateivio-marsiečio metodas;
- Paveiksliukai (nupiešti ateitį po 5, 10 metų);
- Laiškas iš ateities (sunkumai dabar, ateities žmogaus laiškas sau);
- Filmukai ir jų aptarimas;
- Sociograma;
- Supervizijos, kitų matymas iš šono ir t.t.

4. Psichologinio atsparumo bei socialinių kompetencijų ugdymo būdai

4.1 „Į šeimą orientuota praktika“ ir jos pagrindiniai metodai

Drammen ligoninės šeimos terapeutų komanda, turėdami bazinį šeimos terapijos išsilavinimą bei derindami įvairias idėjas ir metodikas, išplėtojo savitą, eklektinį darbo su itin pažeistomis šeimomis metodą. Jį pavadino “Į šeimą orientuota praktika” (Family based practice). Pagrindinės modelio nuostatos: klientas laikomas savo gyvenimo ekspertu, skirtingi klientai gauna naudos iš skirtingų terapinių metodų, todėl skatinamas eklektinis terapeutų išsilavinimas, jiems svarbu turėti kuo didesnę „įrankių dėžę“ – gebėjimų ir galimybių arsenalą. Svarbiausiu terapiniu elementu laikomas terapinis ryšys ir terapeuto gebėjimas kurti bendradarbiaujančią atmosferą.

Psichologinės paramos ir konsultavimo centro specialistai 2014- 2015 metais įgyvendindami tarptautinį projektą vyko į Norvegiją, dalyvavo šio modelio mokymuose, kuriuos vedė su atkryčio šeimomis dirbantys specialistai: klinikinis socialinis darbuotojas Lars Lund ir psichologas dr. Rolf Sundet. Šie norvegų šeimos konsultantai - terapeutai jau dešimt metų taiko „Į šeimą orientuotą“ sisteminį terapijos modelį. Metodas susideda iš žingsnių, skirtų padėti šeimai pačiai pamatyti savo stiprumus ir silpnybes bei gerinti tarpusavio bendravimą. Jo metu su šeima yra dirbama kaip su vienetu. Orientuojamasi į pozityvųjį asmenų priėmimą, ieškoma stiprių šeimos pusių. Modelis skirtas ieškoti paramos šaltinių socialinių santykių lygmenyje, todel nėra sudėtingas ir lengvai pritaikomas tiek socialinių darbuotojų, tiek psichologų darbe. Modelis detaliai aprašytas metodinėje knygoje (Šidlauskaitė-Stripeikienė I.; Pundzevičienė A. Sisteminis šeimos konsultavimas “Į šeimą orientuota praktika”. 2016, P. 110).

Pagrindiniai „Į šeimą orientuotos praktikos“ principai:

Modelis remiamasi pozityviosios psichologijos principais: konsultantų tikslas yra ne išspręsti šeimos problemas, o atkreipti dėmesį į šeimos stipriąsias puses, galimybių ir išteklių paieškas. Laikomasi nuostatos, kad gaudama tokią pagalbą šeima stiprėja ir jos nariai tampa labiau pajėgūs patys susitvarkyti su kylančiais gyvenimo sunkumais.

Šeimos terapijos išskirtinumas yra tai, kad vietoj individualaus dėmesio vienam asmeniui yra siekiama apimti kiek įmanoma platesnį vienos su kita susijusių socialinių bei psichologinių sistemų spektrą (šeima, artimieji, draugai, mokykla ir kt.). Taigi nuo individualių ir vidinių, intrapsichinių procesų pereinama prie žmonių tarpusavio santykių ir sisteminio problemos

matymo: dėmesys sutelkiamas į santykius šeimoje – kaip atskiri šeimos nariai ar esančios „sąjungos“ daro įtaką vieni kitiems.
Terapeuto vaidmuo tokio konsultavimo procese yra aktyvus, naudojami įvairūs veiksmo (psichodrama, geštalto technikos, laiškų rašymas, vaizduotės pratimai ir kt.) bei simboliniai (piešimas, lipdymas) metodai.

Taikant šį modelį, galima išskirti kelis pagrindinius konsultavimo momentus:

- Būtina *suvokti savo, kaip konsultanto vaidmenį ir nepiktnaudžiauti* turima padėtimi (galia). Kartais sistema gali apriboti ir tapti kliūtimi teikiant pagalbą, net būti žeminanti klientų ar specialistų atžvilgiu, todėl svarbu atkreipti dėmesį ir į ekonominės klasės, lyčių bei kultūrinius skirtumus.
- Konsultavimo procese *visada orientuojamasi į klientą*. Kitas žmogus priimamas pagarbiai, susitelkiama į jo stipriąsias puses, stiprinama klientų savivertė (dirbama ne su diagnoze, o su žmogumi) ir orumas.
- *Dirbama kartu su visa šeima* (įtraukiami ir vaikai). Daugiausia dėmesio skiriama veiksmui ir bendrai patirčiai, išgyvenimams (*experience*). Proceso metu leidžiama atsiskleisti visoms emocijoms.
- *Konsultavimo metu kalbama po vieną*, bet į procesą įtraukiami visi jo dalyviai. Kiekvienas yra matomas kaip individas (kuriami horizontalūs santykiai).
- Konsultantas yra *pakankamai drąsus*, kad galėtų užduoti sudėtingus klausimus, drįstų pajuokauti, savęs nevertintų labai rimtai ir mokėtų dalintis savo patirtimi šeimos labui.
- Konsultantas yra ir *pakankamai lankstus* (*flexible*), kad gebėtų prisitaikyti prie šeimos poreikių ir norų. Galima sakyti, kad konsultantas terapiją tarsi „siūna“ pagal klientą: tiek laiko ir tokio intensyvumo, kiek reikia. Naudodamas dialogą, kartu bendradarbiauja ir kuria.
- *Skaidrumo svarba* konsultavimo procese: visos hipotezės aptariamos kartu su klientais, nėra jokių slaptų užrašų.

Toliau patyrinėsime pagrindines modelio „Į šeimą orientuota praktika“ prielaidas, remdamiesi žemiau esančioje lentelėje pateikiamu planu:

Santykiai tarp konsultanto ir kliento (*the helpful relationship*)	**Konsultanto vaidmuo ir aktyvumas (*the helpful participation*)**	**Bendrų tikslų siekimas (*the helpful conversation*)**
Bendradarbiavimo skatinimas: klausytis šeimos, rimtai priimti tai, ką jie sako, sekti jų pasirenkamus tikslus ir darbo būdus. Būti neteisiančiu, nevertinančiu.	*Profesinių žinių panaudojimas:* turtingos „įrankių dėžės“ turėjimas ir įvairovė darbe. Konsultantas dalinasi savo žiniomis ir yra atviras, „skaidrus“.	*Konsultantas užduoda klausimus ir suteikia laiko atsakymams; skiria pakankamai laiko darbo struktūros kūrimui*: „yra ten, kur tuo metu yra klientas“ (jautrumas).
Savęs atskleidimas:	*Aktyvus dalyvavimas ir suvokimas:* dalinamasi patirtimi, išgyvenimais, ieškoma bendrų apibrėžimų,	*Perfrazavimas:*

konsultanto atsiskleidimas visada turi būti susijęs su nauda šeimai ir sietis su jos iškeliamomis temomis.	išsiaiškinami skirtumai – visa tai padeda konsultantui pajusti „tikrąją situaciją“.	atrandamos naujos įvardijamų tikslų galimybės, prasmės ir perspektyvos.
Pagarba ir padrąsinimas arba neleisti nuvertinti smurto, pažeminimo atvejų: kuriama nesmurtinė aplinka suteikia galimybę šeimai ir atskiriems jos nariams atgauti garbę, pasijusti oriai.	*Lankstumas:* daugybės egzistuojančių galimybių matymas ir priėmimas (kas, kaip, kada, kur).	*Atgalinio ryšio davimas:* itin svarbu suteikti neteisiantį grįžtamąjį ryšį. *Atgalinio ryšio gavimas*: konsultantas turėtų rimtai įvertinti gaunamą atgalinį ryšį ir juo vadovautis tolimesniame darbe.

Bendradarbiavimo skatinimas. Neretai su šeimomis dirbantys specialistai linkę netikėti klientų pasakojamomis istorijomis arba jų žodžiuose ieškoti paslėptų prasmių, manipuliacijų, įžvelgti kitus dalykus, nei tai, kas yra sakoma ir pan. Tačiau šis modelis remiasi prielaida, kad tai, ką sako klientai, reikia išklausyti ir priimti rimtai:

- *Išgirsti, ką sako klientai ir tikėti jų žodžiais*. Tam padeda konsultanto smalsumas. Būdamas smalsus ir aktyvus, konsultantas padės šeimai išryškinti siektinus tikslus ir suplanuoti darbo struktūrą, taikytinas metodikas. Laikomasi prielaidos, kad tikėjimas klientu terapiniame darbe veikia efektyviau, nei įtarinėjimai.
- *Sukurti pagarbų santykį su šeima*. Tai pasiekti padeda konsultanto nevertinanti, neteisianti, pagarbi ir priimanti pozicija klientų atžvilgiu. Nepagarbą klientai greitai pajunta ir į tai atsako padidėjusia gynyba – tai trukdo pagalbos procesui. Be abejo, kartais pati konsultavimo situacija sukuria nelygias galias, tačiau tai reiktų pripažinti ir įvardinti. Kiekviena jėga (valdžia) turi ir teigiamų, ir neigiamų aspektų, kuriuos svarbu pamatyti ir panaudoti.
- *Nustatyti bendrus tikslus ir siekius*. Ir pasirenkami tikslai, ir darbo metodai turėtų remtis klientų lūkesčiais ir pasirinkimais. Šeimos, kurios ieško pagalbos, dažniausiai turi nedaug (arba visiškai neturi) žinių apie psichologinius metodus. Todėl vienas pirmųjų konsultanto uždavinių – supažindinti šeimą su psichologinio poveikio procesu, nauda ir esamomis galimybėmis (konsultanto „įrankių dėže“). Taip pat leisti klientams pasirinkti, kas jiems atrodo tinkamiausia. Svarbu iškelti ir aptarti šeimos narių turimus įsivaizdavimus, lūkesčius – dažniausiai atvykdami pas specialistus žmonės turi tam tikrų fantazijų apie tai, kas galėtų vykti (pavyzdžiui, kas ir kaip turėtų pasikeisti).

Siekiama į konsultavimo procesą įtraukti vaikus. Jie įneša itin daug vertingų minčių apie galimus pokyčius šeimoje, reikėtų išnaudoti jų spontaniškumą ir pateikiamas idėjas. Kuriant bendradarbiavimo atmosferą, konsultantui svarbu būti lanksčiam ir atviram tiems dalykams, kuriais domisi klientas. Tarkime, paauglys nenori kalbėti apie šeimos problemas, bet jam įdomūs kiti dalykai – galbūt sportas ar kompiuteriniai žaidimai. Jei konsultantas geba pastebėti šias vaiko „motyvacijas“ ir jas tikslingai panaudoti kurdamas tarpusavio ryšį, tai gali tapti bendro darbo ir pokyčių pradžia. Dažnai vaikams itin nemalonu kalbėti apie esamas

problemas, todėl siūloma konsultavimo pradžioje daugiau dėmesio skirti jų gabumams, gebėjimams, mėgstamiems dalykams. Visa tai padeda užmegzti pasitikėjimo ryšį, vaikai gali pasijausti saugiau. Taip kuriama galimybė bendradarbiaujančiam pokalbiui.

Siekiant kurti bendradarbiavimo atmosferą, konsultanto atsakomybė yra:

- *Generuoti ir stebėti, kad būtų kalbama paeiliui*. Konsultantas konstruoja pokalbį taip, kad visi jame dalyvaujantys asmenys išsakytų savo nuomonę, jis pats sureaguoja į kiekvieną pasisakymą, o tada vėl leidžia reaguoti klientui.
- *Nustatyti šeimos bendrus tikslus ir siekius*. Konsultavimo procese viskas aptariama, diskutuojama kartu. Siekiant įvardinti bendrus šeimos tikslus, verta apklausti visus šeimos narius ir surašyti matomoje vietoje (pavyzdžiui, ant lentos) jiems svarbius, keistinus dalykus. Vaikų galima klausti: „Ką tu norėtum pakeisti? Kaip manai, kas būtų svarbiausia? Gal gali ateiti ir užrašyti lentoje, ant lapo ... ?“ Toliau klausiama, kaip šeima, siekdama tikslų, galėtų panaudoti konsultantą – įvardijami darbo būdai. Aptariama, nuo ko bus pradedama ir pasiteiraujama: „Ar visi su tuo sutinkate?“. Kartais bendrų tikslų įvardijimas ir aptarimas užtrunka, tačiau gaunamas terapinis rezultatas – bendras šeimos tikslas.
- *Saugoti esamus skirtingumus* (*differencies*). Bendrų tikslų įvardijimas yra susijęs su esamų skirtingumų tarp šeimos narių pripažinimu. Skirtumų negalima neigti, nematyti („užglaistyti“), juos būtina pripažinti: pastebint, išryškinant ir leidžiant jiems būti. Individualūs asmenų skirtumai yra saugomi viso konsultavimo metu. Tai tam tikra nuostata, kad „visi požiūriai iš dalies yra teisingi ir svarbūs“, todėl jei kurio nors vieno nepripažinsime – rizikuojame jį prarasti. Taigi skirtingumus reiktų vertinti ne kaip vertinimo opoziciją (pritariame tam arba ne), o kaip papildančius vienas kitą elementus, galimybes. Apie skirtumus tarp tėvų galima klausti, pavyzdžiui, vaiko: „Ar yra skirtumų, kai prašai ką nors leisti tėčio, ir kai to prašai mamos?“. Tėvams suteikiama galimybė išgirsti vaiko atsakymus, o vėliau į tai sureaguoti.

Čia verta aptarti ir konsultanto *ekspertiškumo* aspektą bei *nežinojimo* poziciją. Klientai tikisi, kad konsultantas bus patyręs, turės atitinkamą ekspertinį patyrimą ir gebės pagelbėti, palengvinti keitimąsi (Wampold, 2012). Tačiau neretai eksperto vaidmuo tampa „spąstais“, suviliojančiais konsultantą viršesne pozicija bei galia. Ši pozicija gali trukdyti gyvai ir nuoširdžiai padėti klientams. Pastaruoju metu terapijoje, siekiant sumažinti jėgos asimetriją tarp konsultanto ir kliento, vis dažniau abejojama konsultanto „žinojimu“, ekspertiškumu.
Taikant „Į šeimą orientuota praktika“ (*Family based practice*) modelį laikomasi pozicijos, kad konsultantas *nėra žinantis*, o stengiasi, siekia sužinoti. Į šeimas žiūrima pozityvistiniu požiūriu – jos pačios turi tai, ko reikia jų augimui ir pokyčiams. Konsultanto užduotis – ir padėti atrasti šeimai reikiamus resursus, ir pagelbėti atpažinti kylančias kliūtis. Vadovaujamasi nuostata, kad po terapijos (mažo postūmio pirmyn) pati šeima turėtų gebėti efektyviau funkcionuoti ir tvarkytis su iškilsiančiomis problemomis.

Taigi, konsultantas nėra *žinantis*, jis, galima sakyti, atsiduria *nežinojimo* pozicijoje: aktyviai smalsaudamas, jis bendrauja, užduoda klausimus, siekia išgirsti visų mintis, nuomones ir istorijas. Konsultanto nežinojimas atsiskleidžia, kai jis susilaiko nuo savo prielaidų ir išankstinės nuostatos. Konsultantas atsiveria tam, ką nori perduoti klientas, savo gyvenimo ir jame vykstančių įvykių ekspertas. Konsultantas negali tikėtis, kad galėtų geriau žinoti ar turėti „teisingesnę“ nuomonę negu klientas.

Tačiau nežinojimo pozicija nepaneigia konsultanto ekspertiškumo. Jo žinojimas, išmanymas orientuotas į kitą sritį: klientas yra savo gyvenimo, o konsultantas – vykstančio pagalbos proceso ekspertas. Konsultantas turi išmoktą ir patirtą dalinį žinojimą: teorinį, patyriminį, profesinį, asmeninį (savo jausmus, mintis, nuostatas) – visa tai jis atsineša į konsultavimo kabinetą. Būti pagalbos proceso ekspertu reiškia, kad konsultantas gerbia, klausosi ir įsitraukia į kliento istoriją. Jis skatina dialogą, kuriame kiekvienas gali būti išgirstas, pripažintas ir tyrinėjamas. Dėl to atrandamos naujos prasmės (Rober, 2005). Laikydamasis nežinojimo pozicijos, konsultantas užduoda daugiau klausimų ir taip padeda klientams geriau pažinti save (Sundet, 2009). Nežinojimo pozicija taip pat leidžia konsultantui ne viską išmanyti apie specifinius atvejus. Atvirai smalsaudamas, konsultantas kuria kontekstą, kuriame gali pažinti klientus, mokytis kartu su jais ir naudotis turimais resursais. Konsultantas išlieka neutralus – jo turimos vertybės ir normos nėra vienintelės teisingos, „norminės“, jis neskuba spręsti apie tam tikro elgesio prasmę (Lund, 2002). Konsultanto vertybės ir nuomonė – tik viena iš daugelio kitų.

Savęs atskleidimas

Jei konsultantas nusprendžia pasidalinti savo patirtimi ar išgyvenimais – tai visada turi būti susijęs su šeimos arba kliento keliamais klausimais, temomis. Konsultanto atvirumas turėtų padėti šeimai. Riba tarp asmeniškumo (*personal*) ir privatumo (*private*) turi būti išlaikyta.

Pagarba ir padrąsinimas

Nemažai šeimų turi pažeistą orumą. Tai gali būti nutikę dėl ilgą laiką išgyventų sunkumų, dėl sudėtingo bendravimo su skirtingomis institucijomis. Šeimos gali būti patyrusios įvairiausius kaltinimus, įtarinėjimus, žeminimą – visa tai lemia, kad šeimos orumas gali būti pažeistas, sutrikdytas.

Todėl labai svarbu konsultantui būti kitokiam: pagarbiam, klausančiam, išgirstančiam, tikinčiam klientais ir tuo, ką jie sako. Be abejo, konsultantas gali nesutikti su kliento veiksmais ir nepriimti visiškai priešingo pasaulio suvokimo, tačiau nepaisant to, turi gerbti klientą kaip žmogų, kaip kitą asmenį, turėjusį savitą, jį suformavusį gyvenimo kelią. Tarkime, jei vyras smurtauja prieš žmoną, konsultantas gali įvardinti smurtą kaip problemą ir klausti vyro: „O kokie įsitikinimai visuomenėje palaiko tavo smurtą prieš žmoną? Ar tu pats su tuo sutinki? Ar tai padeda tau gyvenime? Kaip tai veikia santykius su žmona?“ ir pan. Galima atkreipti dėmesį, kad smurtas visada turi pašalinius poveikius, pavyzdžiui, jei baudžiamas vaikas paklūsta tėvui,

smurtas pažeidžia santykius, artumo, atvirumo jausmą („Jei nustotumėte smurtauti, kaip jūsų vaikas reaguotų? Kas pasikeistų?“). Galima patyrinėti smurto poveikį, ieškoti, kokiais kitais būdais įmanoma siekti tikslų (tarkime, kad vaikas klausytų). Dažniausiai žmonės žino, kad smurtas nėra tinkamas elgesys, tačiau nežino kitų priemonių, galimybių, alternatyvų. Konsultanto nepritarimas tam tikram elgesiui, bet pagarba greta esančiam žmogui atveria galimybes bendradarbiauti, ieškoti naujų būdų ir t. t.

Konsultanto vaidmuo ir aktyvumas. *Profesinių žinių panaudojimas*

Konsultantas stengiasi puoselėti, gausinti ir naudotis turtinga savo „įrankių dėže“. *„Įrankių dėžė“* – tai konsultanto turimų metodikų, terapinio darbo metodų visuma (apie tai plačiau bus kalbama kitame skyriuje). Kuo įvairesnių gebėjimų yra konsultantas, kuo platesnį spektrą metodikų yra įvaldęs, tuo daugiau galimybių pasirinkti turi klientai. Geriausia, kai atvykdami klientai jau žino, kaip įsivaizduoja keitimąsi, kaip norėtų dirbti. Tačiau atvykstantys dažniausiai mažai žino apie konsultavimo procesą, todėl konsultantas turėtų juos supažindinti su savo darbo metodais ir priemonėmis.

Siekdami tikslo, konsultantai gali kūrybiškai naudoti įvairiausias galimybes: greta pokalbio derinti menines priemones (piešimą, lipdymą), veiksmo metodus (vaidybą, psichodramą), vaizdo ir garso įrašus, testus – bet ką, kas padeda siekti terapinių tikslų. Įvairovė darbe atspindi konsultanto gebėjimus būti lanksčiu.

Konsultantas dalinasi tuo, ką žino ir atvirai kalba apie įvairias terapines galimybes. Konsultantas yra atviras dalintis savo turimomis žiniomis, papasakoti apie skirtingų terapinių metodų privalumus ir trūkumus. Konsultavimo metu kliento galima klausti, ką jis yra veikęs su ankstesniais specialistais, kas pavyko, o kas ne, ar norėtų išbandyti kažką naują? Kuo daugiau klientas žinos apie taikomus metodus, tuo mažesnė bus pasipriešinimo galimybė. Bendradarbiavimas prasideda, kai konsultantas papasakoja apie savo taikomus metodus ir leidžia klientams pasirinkti, kaip jie norėtų dirbti. Galėdami nuspręsti, kokio tikslo sieks ir kokiais būdais tai darys, klientai nuo pat pradžių pamažu atgauna orumą ir prisiima atsakomybę.

Konsultantas yra atsakingas už bendradarbiavimą, grįstą ir kuriamą atvirais santykiais. Jis pats dalinasi turimomis žiniomis, įvardina kylančias mintis, hipotezes ir paaiškina, kodėl taip galvoja. Paslėptų hipotezių nelieka – viskas aptariama kartu su šeima.
Skaidrumas (*transparence*) konsultanto darbe yra labai svarbi savybė, šiame modelyje ji dažnai pabrėžiama. Visi svarbūs klausimai aptariami kartu su šeima (pavyzdžiui, dėl hospitalizacijos, medikamentų, individualios psichoterapijos).

Jei dirba terapeutų komanda, kartais jos nariai gali inicijuoti *„reflektyvų pokalbį“*, kurį šeima girdi, bet jame nedalyvauja. Komandos nariai tarpusavyje aptaria kylančias hipotezes, pastebėjimus ar abejones, šeimos nariai klausosi, kas yra kalbama apie jų sunkumus, paskui

jie patys gali išsakyti savo pastebėjimus, kilusias mintis (Seikkula, 2003). Reflektyvaus komandos pokalbio efektyvumą pabrėžė Tom Andersen ir Tromso grupė (Sundet, 2009). Jie pastebėjo, kad geresnių rezultatų galima pasiekti leidžiant šeimai klausytis specialistų pasitarimų. Terapeutų komanda yra *priimanti* visa, kas vyksta terapiniame lauke, vadinasi, ir stiprias emocijas. Šios emocijos nėra skatinamos, į jas nėra koncentruojamasi, tačiau jų nevengiama. Jei kyla liūdesys ar pyktis, leidžiama būti su tomis emocijomis (Seikkula, 2003).

Aktyvus dalyvavimas ir suvokimas

Konsultavimo metu terapeutas, klausydamas klientų pasakojimų ar dalyvaudamas kartu su jais kokiame nors veiksme, gali pajusti „tikrąjį problemos skonį“ – empatiškai patirti, ką reiškia patirti tokius sunkumus. Svarbu konsultanto gebėjimas atpažinti savo vidines emocines reakcijas, nes jos gali atspindėti tikrąją šeimos situaciją (t. y. šeimos narių tikruosius jausmus). Kalbėdamas su klientais apie savo savijautą konsultavimo metu, terapeutas gali atverti erdvę tolimesniam dialogui, darbui su problema. Tarkime, pajutęs nuobodulį, konsultantas gali paklausti: „Aš pavargau, o kaip jūs? Su kuo tai susiję? Gal laikas sustoti, o gal kalbame apie nesvarbius dalykus?“.

Konsultantas turėtų gebėti vienu metu būti ir empatiškas – įsijaučiantis į kitus, ir liekantis savyje – jaučiantis savo vidinius procesus. Tai ypač svarbu tada, kai kyla nemalonūs, sunkūs jausmai, pavyzdžiui, pyktis. Galima sakyti: „Suprantu jus, tačiau jei būčiau su jumis viename kambaryje, greitai supykčiau“. Taigi profesionaliam konsultantui nepakanka tik profesinių žinių, jis turi būti brandi asmenybė: gyvas, jaučiantis ir save, ir greta esančius. Suvokti, kas vyksta konsultavimo momentu, kabinete, labai dažnai padeda ne teorinės žinios, o konsultanto pojūčiai, jausmai, mintys.

Klientai nuolat laukia tam tikros reakcijos iš konsultanto – įsigilinęs konsultantas gali atpažinti, kokios jo reakcijos siekiama, kokiam scenarijui yra kviečiamas. Tikrai ne visada šeimai bus naudinga, jei konsultantas pasiduos tiems kvietimams, paklus scenarijui bei atliks tą vaidmenį, kurio iš jo tikisi. Kad įvyktų pokytis (*to make a difference*), konsultantas kartais turi pasakyti ar padaryti kažką, kam klientas jo nekviečia – kažką naujo, netikėto ar net stebinančio. Terapeutas turi būti „tinkamai neįprastas“ (*appropriately unusual*) – tai yra išlaikyti pusiausvyrą tarp emocinio palaikymo ir netikėto iššūkio. Tai padeda atrasti naujas prasmes ir veikimo būdus (Rober, 2005).

Lankstumas

Tai labai svarbus ir reikalingas konsultanto gebėjimas – lanksčiai prisitaikyti prie šeimos poreikių. Galima įvairiai konsultuoti – variantus lemia ir darbo vieta, ir konsultantų skaičius, ir konsultavimui skiriamo laiko trukmė, ir susitikimų intensyvumas. Konsultanto gebėjimas išgirsti šeimos poreikius ir lanksčiai į juos reaguoti gali duoti efektyviausią terapinį rezultatą.
Kitas svarbus aspektas – tai konsultanto gebėjimas likti nepriklausomu, t. y. atlaikyti galimą spaudimą ir terapiniame darbe, ir sistemoje, kurioje jis dirba. Tam padeda paties konsultanto

rūpinimasis savimi, savo profesine veikla ir asmenine gerove. Grupinės ir individualios supervizijos arba intravizijos (kolegų pagalba) gali būti naudingos ir norint plėsti turimas žinias, ir gauti palaikymą sudėtingais atvejais, ir atlaikyti sistemos, kurioje dirba konsultantas, spaudimą (taisyklės, nuorodos ir pan.).
Konsultantui labai svarbu pačiam augti kaip asmenybei – reflektuoti savo patirtį, suvokti, kas su juo vyksta, išgirsti vidinį dialogą. Konsultavimo metu dažnai viduje svarstoma, kiek ir ką sakyti klientui. P. Rober (2005) išskiria *patiriantį Aš* (konsultanto prisiminimai, vaizdiniai ir fantazijos) ir *profesionalųjį Aš* (hipotezės, prisiminimų įprasminimas). Abiems reikalinga refleksija ir suvokimas.

Konsultavimo metu labai svarbu, kad konsultantas gebėtų susikaupti ir įsisąmoninti tai, kas vyksta kabinete, suvokti ir matyti šeimos narių nevienodas nuomones, jausmus, pastebėti santykius tarp skirtingų žmonių. Neįmanoma tiksliai žinoti, ką galvoja kitas žmogus. Todėl konsultantui naudinga klientų perklausti, ar jis teisingai suprato tai, kas pasakyta, taip pat išsakyti savo keliamas hipotezes ir sulaukti klientų reakcijos į tai (Asen & Fonagy, 2012). Šeima taip mokinsis nuostatos, kad sunku suprasti kitą asmenį, jei su juo nekalbame, t. y. mokysis verbalizuoti ir įsisąmoninti vykstančius procesus, patiriamus išgyvenimus. Kartais terapijoje taikomas „stop kadras“ – sustabdoma esama akimirka, siekiant atidžiau ją patyrinėti.

Psichologai laikosi nuostatos, kad galimybė suprasti kitus atsiranda tik suvokus save (tai ir yra įsisąmoninimas). Pavyzdžiui, vaikas, kurį supranta tėvai, geriau supras savo tėvus. Jeigu asmuo jaučiasi nesuprastas, neišgirstas, tai gali kelti vidinį distresą ir problemas santykiuose su kitais žmonėmis (Asen & Fonagy, 2012). Tai susiję ir su emocijų reiškimu, jų reguliavimu: emocijos priklauso nuo žmogaus santykio su savo norais, tikslais ir įsitikinimais – ar visa tai asmuo suvokia, įvardina ir patenkina, ar slopina, frustruoja. Kai šis santykis sąmoningai suvokiamas ir garsiai įvardijamas, keičiasi ir emocijos. Adekvatus savo būsenos suvokimas yra būtinas subalansuotam vidiniam gyvenimui (Asen & Fonagy, 2012).

Profesinė konsultanto atsakomybė – nuolat tobulintis ir kelti kvalifikaciją. Todėl svarbu turėti kolegų, su kuriais galima būtų pasitarti, gauti emocinės paramos, profesinės pagalbos. Visa tai gali suteikti specialistų profesinio palaikymo, paramos grupės, supervizijos. Tai apsaugos ir nuo perdegimo, ir nuo rutininio darbo.

Bendrų tikslų siekimas. Konsultanto uždaviniai. Tai reiškia, kad konsultantas ne tik kelia klausimus, bet ir suteikia laiko į juos atsakyti, erdvės klientui išreikšti save. Tai reiškia, kad konsultantas ir laikosi struktūros, bet gali jos ir nesilaikyti. Konsultantas kuria bendrą darbinę dialoginę erdvę, kurioje galima diskutuoti, turėti skirtingas nuomones, požiūrius, bet sykiu ir išlaiko savo poziciją. Tokioje erdvėje leidžiama būti kiekvieno žmogaus mintims, jausmams, idėjoms. Joje stengiamasi patyrinėti atskirų žmonių pasaulėžiūrą, išsakomas idėjas.

Perfrazavimas. Tai galimybė egzistuoti skirtingiems požiūriams, skirtingoms prasmėms ir perspektyvoms. Proceso metu stengiamasi atskleisti kiek įmanoma daugiau skirtumų, praplėsti jų prasmes ir praturtinti pasakojamas istorijas.

Atgalinio ryšio davimas ir priėmimas. Šiame modelyje atgalinis ryšys užima svarbią vietą. Tam naudojamos vertinimo skalės. Klientas vertina ne tik savo gyvenimą, bet ir buvimą su konsultantu: kiek jam tiko tai, apie ką buvo kalbama, kiek jautėsi suprastas ir pan. Pagrindinė šių skalių paskirtis – tai galimybė geriau suprasti klientą ir jo poziciją. Konsultantas gauna atgalinį ryšį apie jo santykį su klientu, terapijos efektyvumą ir, atsižvelgdamas į tai, gali koreguoti tolesnį darbą, tarpusavio santykius. Skales galima naudoti ir kiekybiniam terapijos rezultatų vertinimui, tačiau pagrindinis jų tikslas – kokybinis vykstančio proceso įvertinimas. Tyrimai rodo, kad nuolat gaunant iš klientų atgalinį ryšį, gerėja terapijos rezultatai. Terapeutų ir klientų įvertinimų lyginimo tyrimai parodė, kad terapeutai dažnai labai klysta vertindami, kaip sekasi klientams terapijos metu (geriau, blogiau, nėra jokio pokyčio). Remdamiesi šia idėja, Scott Miller ir Barry Duncan paprašė klientų po kiekvieno susitikimo suteikti grįžtamąjį ryšį atsakant į du klausimus: kaip vyksta kliento keitimasis ir kaip jis vertina terapinį ryšį. Remiantis gautais rezultatais ir buvo sukurtos skalės: *Savijautos vertinimo skalė* (SaVS) ir *Susitikimo vertinimo skalė* (SuVS).

Vertinimo skalėse, grįžtamojo ryšio pokalbiuose atsiskleidžiantys protestai, prieštaravimai ar neigiami įvertinimai – vienas vertingiausių dalykų konsultavimo procese. Juos reikia išgirsti ir apie tai kalbėtis su klientu, nes taip galima sužinoti tikrąsias problemas.

„Į šeimą orientuotos praktikos“ praktiniai metodai

Vaikų įtraukimas į šeimos terapijos procesą

Kadangi yra dirbama kartu su visa šeima, labai svarbu į terapinį procesą įtraukti ir vaikus. Daugiausia dėmesio skiriama veiksmui ir bendram patyrimui, išgyvenimams (*experience*). Proceso metu leidžiama atsiskleisti visoms emocijoms. Dažnai vaikams itin nemalonu kalbėti apie esamas problemas, todėl konsultavimo pradžioje siūloma daugiau dėmesio skirti jų gabumams, gebėjimams, mėgstamiems dalykams. Visa tai padeda vaikams užmegzti pasitikėjimo ryšį, pasijausti saugiau, kuriama galimybė bendradarbiaujančiam pokalbiui.

Dirbant su vaikais ar paaugliais dažnai nepakanka vien dialogo ar pokalbių – prireikia konsultanto spontaniškumo ir prisitaikymo, taip pat gebėjimo būti žaismingu, panaudoti įvairiausias aktyvias veiklas, žaidimus ir kitas priemones. Mažesni vaikai daugiausiai bendrauja žaisdami, todėl konsultavimo kabinete reiktų turėti vaidybai, simboliniams žaidimams tinkamų žaislų (rankinių lėlių, įvairiausių lėlyčių figūrėlių, kitų žaislų, tinka ir rutuliukai, kaštonai, kriauklės ir pan.).

Jei vaikas neįtraukiamas į procesą, jis ima nuobodžiauti, pradeda siekti atkreipti į save dėmesį, trukdyti terapijai. Kad vaikas neliktų tylus ar nebūtų triukšmingas, reikia sukurti saugią aplinką. Lori Lund (2002) pateikia keletą patarimų, kurie galėtų padėti:

- su vaiku kalbėkite paprasta kalba, trumpai ir kiek įmanoma suprantamiau;
- vietoje žodžių kartais naudokite vizualines priemones, neverbalinę kalbą, iliustracijas, gestus;
- vaiką laikykite lygiaverčiu nariu šeimoje: klauskite jo nuomonės, vertinimo, minčių, komentarų, jausmų;
- nepertraukite, nekalbėkite apie vaiką trečiu asmeniu;
- nustatykite aiškias ribas, tačiau turėkite kiek įmanoma mažiau taisyklių;
- išsakius taisykles, patartina paklausti vaikų, ar jie žino, kodėl yra terapijoje, paaiškinti, jei kyla neaiškumų;
- geriausias būdas prisijungti prie vaiko – žaisti kartu su juo;
- kai kurie suaugusiems taikomi konsultavimo būdai tinka ir vaikams (atspindėjimas, tempo atitikimas ir kt.);
- leiskite pirmojo susitikimo metu vaikui nustatyti tempą, atsisėskite jo lygyje (ant grindų);
- neužduokite per daug klausimų;
- nepamirškite atskirti vaiko nuo problemos.

Tais atvejais, kai šeima negali ar nemoka verbalizuoti, tinka įvairiausi vaidmenų žaidimai, veiksmo metodai. Tarkime, galima paprašyti šeimą pažaisti, pavaidinti, kaip jie konfliktuoja namuose (arba paprašyti tą padaryti apsikeičiant vaidmenimis – tėvai vaidina vaikus ir atvirkščiai). Veiksmo, vaidybos privalumas yra tas, kad vaizduojant problemą, yra ir *susitelkiama* į ją.

Konsultanto „įrankių dėžė“

Kiekvienas specialistas per savo praktikos metus sukaupia vis didėjančią *„įrankių dėžę“*: priemones, metodus, pratimus, žaidimus, testus ir t. t. Tai dalykai, kuriuos terapeutas gali pritaikyti terapinei situacijai ir klientų poreikiams. Kuo didesnė, turtingesnė „įrankių dėžė“, tuo daugiau galimybių ir pasirinkimo turi ne tik konsultantas, bet ir klientai. Šioje „dėžėje“ gali būti įvairiausi dalykai: įvairūs žaidimai, vaidybiniai pratimai (pavyzdžiui, ant rankos ar pirštų maunamos lėlės), psichodrama, įsikūnijimai į skirtingus vaidmenis, meninė veikla (piešimas, lipdymas, karpymas ir t. t.), smėlio dėžė su įvairių profesijų, šeimos ir kitokiomis figūrėlėmis (įvairioms gyvenimo situacijoms kurti), taip pat testai, pratimai ir kitos įvairiausios verbalinės-kognityvinės technikos. Šis sąrašas gali būti tęsiamas ir kiekvienas specialistas jį galėtų praplėsti, remdamasis savo asmenine patirtimi. Kita vertus, „įrankių dėžė“ yra naudinga tik tuo atveju, jei konsultantas geba priemones atsirinkti ir panaudoti terapiniame procese. Siekiant tikslo, verta kūrybiškai derinti įvairiausias galimybes: greta pokalbio naudoti menines

priemones ar vaidybą, judesį ar vaizdo ir garso įrašus, testus – viską, kas padeda siekti terapinių tikslų. Įvairovė darbe atspindi konsultanto gebėjimus.

Darbo su visa šeima išskirtinumas – dalyvauja visi šeimos nariai: ir vaikai, ir suaugusieji. Todėl taikomi specifiniai – ir vaikams, ir suaugusiesiems – pritaikomi terapiniai metodai. Vaikams skirti metodai orientuoti į vaikų įtraukimą, jų dėmesio išlaikymą. Daugiausiai tai vaidybinės, meninės, žaidybinės metodikos. Suaugusiems – dialogai, pokalbiai, kognityviniai mąstymo pratimai, vedamieji klausimai ir t. t.

Dirbant su visa šeima, konsultavimo kabinete dažniausiai yra ir vaikai, ir suaugusieji, todėl naudojami integraciniai, įtraukieji metodai, kurie taikomi ir vaikams, ir suaugusiesiems:

- Istorijos (naratyvai)
- „Gyvenimo upė“
- „Šeimos pokalbis“
- Genograma
- Problemos atskyrimas
- Klausimų panaudojimas konsultuojant
- Vertinimo skalės

Istorijos (naratyvai). Verta atkreipti dėmesį į tas istorijas, kurias pasakoja klientai. Naratyvinėje terapijoje itin daug dėmesio teikiama tam, kad klientų pasakojamos „*siauros*“ (vienpusiškos, skurdžios) istorijos būtų praplėstos, praturtintos, įnešta kitų atspalvių. Apie savo gyvenimus ir problemas pasakojamas istorijas galima panaudoti įvairiai. Jau buvo anksčiau minėta, kad jei istorija nesudėtinga, paprasta, su mažai paaiškinimų – ji vadinama „*siaura*“, ir konsultantas stengiasi ją praplėsti, praturtinti.

Vienas iš būdų *praplėsti „siaurą“ istoriją* – paprašyti aplinkui esančių žmonių pagalbos. Galima pasikviesti kolegas, kitas šeimas (jei yra tokia galimybė) ir leisti jiems klausytis šeimos pasakojamos istorijos, o vėliau išsakyti savo nuomonę. Tokio interviu pavyzdys „Stebėtojo reagavimas“ pateikiamas „Prieduose“.

Išskirtinės istorijos – tai „išskirtinių atvejų“ paieška: kada būna kitaip, nei kliento atsineštoje problemiškoje, liūdnoje istorijoje. Tarsi ieškoma sėklos, užuomazgos, prie kurios būtų galima grįžti vėliau. Tokių išskirtinių vietų galima ieškoti klausantis dominuojančio pasakojimo ir, pavyzdžiui, klausiant: „O ar būna kitaip, ar vaikas būna ramus?“.

Su išskirtine istorija galima dirbti naudojant tokius principus: pirmiausia atrandama išskirtinė situacija ar gebėjimas, toliau tyrinėjama, kokią įtaką tai daro gyvenime, tada pereinama prie

asmens nuomonės (kaip jis vertina tokią įtaką – pozityviai ar negatyviai) ir galiausiai prašoma susieti su vertybinėmis nuostatomis (pagrįsti, kodėl būtent taip vertina, galvoja, su kokiais tikslais ir vertybėmis tai susiję).

Nepapasakotos, bet svarbios istorijos – jos terapijos procesui daug duoda, jei pavyksta aptikti tai, kas likę „po vandeniu“, liko nepasakyta, tačiau dažniausiai žmogui tai yra labai svarbu.

Istorijos perpasakojimas (Rewriting) – papasakotą istoriją galima perpasakoti kitaip, akcentuojant turimus vidinius arba išorinius resursus: galimybes, kitus žmones, bendruomenę ir kt. „Prieduose“ pateikta „Atminties metodika“ ir „Atkūrimo pokalbiai“ parodo, kaip į konsultavimą galima įtraukti ir nesančius, tačiau svarbius asmenis.

Metodas „Gyvenimo upė“. Tai veiksmo – vizualinė naratyvinė metodika, padedanti vaikui ar šeimai kalbėti apie savo praeitį, dabartį ir ateitį. Čia pateikiamos tik gairės, kiekvienas specialistas metodą gali pritaikyti kūrybiškai, pagal savo darbo stilių. Labiausiai ši metodika tinkama dirbti su visa šeima (ar dauguma šeimos narių), tačiau gali būti taikoma ir individualiame darbe su vaiku.

Galima išskirti keletą „Gyvenimo upės“ *(The River of Life)* privalumų:

- Tai *fizinė, vaiką įtraukianti veikla*, žadinanti smalsumą; tenka ne tik įvardinti tai, kas nutiko gyvenime, bet ir parinkti tinkamą simbolį bei pavaizduoti tai fiziškai, erdvėje.
- Visi šeimos nariai, pasakodami savo individualią istoriją, dėlioja ir *bendrą paveikslą* – savo šeimos gyvenimo upę.
- Vaikui suteikiama *galimybė išgirsti dar negirdėtas, tačiau jam labai reikšmingas istorijas*: kaip tėvai pirmą kartą susitiko? Kodėl tėtis išsirinko būtent mamą, kuo jinai jį patraukė? O kokiomis tėčio kaip vyro savybėmis susižavėjo mama? Kaip jie gyveno iki gimstant vaikeliui? Ir kt.
- Svarbu, kad vaikas *vizualiai pamato įvykius laiko linijoje*: kas ir kokia tvarka vyko. Kai kuriems vaikams būna nelengva suvokti įvykių seką.
- Fizinėje erdvėje vizualiai išdėliojami *santykiai tarp šeimos narių*: artimesni ar šaltesni santykiai atitinkamai ir pažymimi; kiekvienam įvykiui parenkamas jį simbolizuojantis, atspindintis objektas.
- Pasakojant ir dėliojant istoriją, galima nuspėti šeimos (ir atskirai kiekvieno šeimos nario) *turimus resursus, išteklius* – visa tai galima panaudoti tolesniame darbe.
- Atsiskleidžia ir esamų *problemų ištakos, aplinkybės*.
- Pokalbyje tarp šeimos narų galima išgirsti, kur jie sutaria, o kur nuomonės išsiskiria; kaip jie elgiasi, kai nuomonės nesutampa, *kaip sprendžia konfliktus*.

Sudėtis. Metodiką sudaro dėžutė su įvairiausiomis priemonėmis: spalvotos, ilgos ir lanksčios virvelės (kiekvienam šeimos nariui reikia vienos virvelės – jos žymi to asmens gyvenimo liniją); spalvoto kartono apskritimai, naudojami svarbiems gyvenimo įvykiams pažymėti (ant kai kurių galima rašyti, žymėti simbolius); žmonių figūrėlės; įvairūs simboliai.

*Upės tekėjimas***.** Visame upės kūrimo procese vienas svarbiausių aspektų – įtraukti į šį procesą vaiką. Kai yra klausiama apie įvykius, pirmiausia patariama klausti vaiko. Tik paskui, jei jis nežino, pasakoja tėvai. Jei tėvų (ar šeimos narių) nuomonės skiriasi, nesistengiama rasti vienintelės tiesos. Svarbiausia – išgirsti įvairias istorijos versijas; galima atspindėti, kad nuomonės skiriasi, prisimenama skirtingai ir pan.

Prie kiekvieno įvykio galima rašyti metus, kada tai nutiko (tam tiks paprasti ar lipnūs popieriaus lapeliai). Taip matysime, kiek laiko praėjo tarp tam tikrų įvykių.

Taigi kaip viskas vyksta?

- Pirmiausia vaikas (jei dalyvauja keli vaikai, tuomet pirmas tas, dėl kurio šeima kreipėsi; arba vyriausias vaikas) išsirenka, kokios spalvos bus jo virvelė, ir padeda ją ant grindų. Reikėtų palikti šiek tiek vietos prieš šią virvelę praeičiai, istorijai kaip tėvai susitiko, kaip gyveno iki vaiko gimimo. Ten bus ir vaiko gimimą žyminti vieta – iš dėžutės vaikui siūloma išrinkti jo gimimą pažymintį daiktą ir padėti virvelės pradžioje.
- *Galima užduoti įvairius klausimus:* gal vaikas prisimena, kaip jis gimė? Gal girdėjo kokių nors istorijų apie tai? Kur ir su kuo tuomet gyveno tėvai?
- Toliau tėvai pasirenka sau virveles; vaiko prašoma jas sudėlioti: jų pradžios greičiausiai bus toli viena nuo kitos. Galima klausti: kur tėvai gyveno iki susitikdami? Ką veikė? Vėliau kažkuriuo momentu jie susitiko – virvelės suartėja. Galbūt vaikas žino, kaip tai nutiko? Kuo tėčiui patiko mama? Jei nežino, tegu tėvai papasakoja šią istoriją (čia viena iš galimybių išgirsti, kokios vertybės svarbios tėvams – ką jie vertina vienas kitame (tai gali būti resursai tolesniame darbe – jų reikėtų nepamiršti). Susitikimo (susijungimo) simbolį siūloma parinkti tėvams.
- Vaikas, padedamas šeimos narių, dėlioja tolesnę savo šeimos istoriją. Jei yra kitų vaikų šeimoje, jie taip pat įsijungia į darbą: kažkuriuo metu bus pažymėtas jų gimimas, kuriam taip pat parenkamas simbolis. Dėliojant virveles, atstumai tarp jų rodo santykius: tam tikrais etapais virvelės gali priartėti viena prie kitos, paskui nutolti, vėl priartėti. Sudėliojami visi šeimai svarbūs įvykiai (darželio ar mokyklos pradžia; persikraustymai; gimimai ir mirtys; ligos; vestuvės ir skyrybos ir kt. – pirmiausia vaikas, o paskui ir kiti šeimos nariai siūlo tai, kas jiems atrodo svarbu).
- Vaiko nuolat klausiama ir tikslinamasi: kur gyveno tėvai po vestuvių, su kuo, kodėl? Kaip elgėsi tėtis? Mama? Su kokiais sunkumais susidūrė? Koks tavo pirmasis prisiminimas? Gera tai buvo diena ar bloga? Kada tai buvo? Ką prisimeni iš darželio?

Kas buvo blogai? Kas gerai? Ką prisimeni iš mokyklos pradžios? Ką reiškia parinktas simbolis? Ką prisimeni apie brolio gimimą? Kaip jauteisi?

- Tėvai taip pat įtraukiami: ar vaikas buvo lauktas, planuotas? Kokie jausmai buvo vaiko gimimo metu? Abu kartu išrenka simbolį. Vaikas viso to klausosi. Koks tuo metu buvo atstumas tarp tėvų? O vėliau? Jei reikia, virvelės atitinkamai atitraukiamos viena nuo kitos.
- Esant mirtims, skyryboms ar pakartotinėms santuokoms, visa tai atitinkamai pavaizduojama: išėjusio žmogaus (ar gyvūno, jei jis svarbus vaikui) virvelė nuvedama į šalį; skyrybų atveju, iš namų išėjusio vieno iš tėvų virvelė galbūt tęsis kiek atokiau (jei santykiai šaltesni) arba ir toliau eis greta, tik pasipildys dar viena virvele (patėvio ar pamotės).

Visiems įvykiams parenkamas simbolis, užrašus daro vaikas. Pagal santykių artumą dėliojamos ir keičiamos tėvų, kitų šeimos narių virvelės. Gali paaiškėti, kad problemos pradžia yra daug anksčiau, praeityje, o ne dabartyje. Jei pastebimos „povandeninės“ problemos (jas neretai kuria įvaikinimas, skyrybos ir kiti reikšmingi įvykiai, apie kuriuos garsiai nekalbama), galima su tėvais apie tai pasikalbėti atskirai. Jeigu tėvai konfliktuoja, procesą geriau sustabdyti ir, atskirai kalbantis su tėvais, tai aiškiai įvardinti: konfliktai kenkia vaikui.

Pabaigoje galima dėlioti ateitį. Ko tėvai palinkėtų vaikui? Išsakomi norimi pozityvūs dalykai. Visas kūrinys apžvelgiamas, apibendrinamas. Vaiko galima klausti: ką naujo pamatei, išmokai? Taip pat tėvų: ką norėtumėte pakomentuoti, pridurti? Dar kartą primenami vaikui ir tėvams reikšmingi įvykiai. Galima nufotografuoti.

Šio užsiėmimo tikslas: pamatyti istoriją tarsi iš šalies, išgirsti vienas kito vertinimus apie įvykius; išryškinti galimybes, pozityvius dalykus, stiprybes (pavyzdžiui, santykių pradžioje tėvai ieškojo teigiamų savybių vienas kitame; tai prisiminus, vėliau galima panaudoti terapijoje).

Metodas „Šeimos pokalbis“. Pirmą kartą ši priemonė panaudota 1989 metais, jos autorius – Norvegų šeimos terapeutas Steven Balmbra, šią idėją tobulinęs ir vėliau. 1991 metais pradėtas pardavinėti rinkinys „Šeimos pokalbis“ *(Family Dialogue)* gan greitai plito tarp Skandinavijos specialistų, dirbančių su šeimomis. Rinkinį sudaro įvairiausios žmonių figūrėlės, keletas lentų ir kiti priedai.

Pasinaudodamas figūrėlėmis vaikas gali paprastai, vaizdingai ir išnaudodamas erdvę parodyti sudėtingus šeimos santykių aspektus. Veiksmas ir pokalbis – tinkamiausias vaikams būdas kalbėtis apie atskirus šeimos narius ar kitus svarbius asmenis, tarpusavio santykius.

Toliau pateikiamos ne instrukcijos, o labiau gairės, padedančios naudoti šį metodą konsultuojant. Dirbant su šeimomis, šias idėjas galima taikyti lanksčiai, kūrybiškai. Didžiausias

poveikis pastebėtas tada, kai kartu dalyvauja ne tik vaikai, bet ir kiti šeimos nariai, tačiau galima dirbti ir individualiai.

Pradžioje naudinga visą šeimą supažindinti su „Šeimos pokalbio“ priemone: kas tai, kaip naudojama. Reiktų papasakoti procesą: pirmiausia bus dirbama su vaiku (vienu iš vaikų), vėliau į pokalbį bus įtraukiami ir tėvai, bus prašoma tėvų bendradarbiauti: susitelkti ir klausytis to, ką pasakoja vaikas, net jei kažkuriuo metu ir nesutiktų su tuo, ką girdi (savo nuomonę jie galės išsakyti vėliau). Jei dirbama su paaugliu, galima paaiškinti, kad naudosime mažesniems vaikams skirtus žaislus, tačiau tai nėra žaidimas, tikrai nereikia elgtis vaikiškai; verta paaiškinti, kad šis rinkinys naudojamas ir dirbant su suaugusiais, figūrėlės naudojamos kaip simboliai, pagalbinė priemonė, padedanti geriau suvokti situaciją.

Dažniausiai vienu metu dirbama su vienu vaiku, o kartu dalyvaujantys tėvai ir sesės ar broliai stebi ir tik vėliau gali būti kviečiami išsakyti savo nuomonę. Dažniausiai metodas naudojamas ne pirmuose, o vėlesniuose susitikimuose, kai su šeima daugiau susipažįstama. Jei vaikas atsisako, nenori dalyvauti, reiktų sutikti su tokiu jo noru, tačiau galima atsiklausti, ar vaikas neprieštarautų, jei šią užduotį už jį atliktų kitas šeimos narys (sudėliotų figūrėles už vaiką). Tada vaiko galima klausti, kaip jis mato situaciją, gal reiktų kitaip kažką sudėlioti ir pan.

Geriausia, kai vienu metu dirba du terapeutai: vienas vadovauja procesui, o kitas rašo užrašus ir prižiūri, palaiko tėvus. Puiku, kai visi sėdi prie vieno apvalaus stalo, o lenta yra jo viduryje. Svarbu, kad vaikas nejaustų spaudimo, ką nors atlikti ar pasiekti, todėl reiktų pasakyti, kad tai ne žaidimas, kur kažkas laimi ar pralaimi, kad čia nėra taisyklių, kas gerai ir blogai, kad jiems nereikėtų dėl nieko jaudintis, nes konsultantas pasakys, ką daryti. Ir galbūt visa tai pasirodys įdomu.

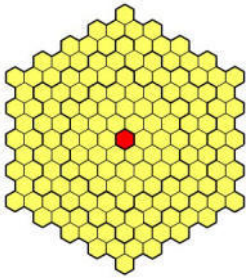
Rinkinio sudėtis. Rinkinyje yra įvairaus amžiaus, lyties, odos spalvos *figūrėlės su priedais* (skirtingi daiktai, įrankiai ir kt.), kuriuos galima keisti, perdėti nuo vienos figūrėlės ant kitos (keičiami plaukai, kai kurios drabužių detalės).

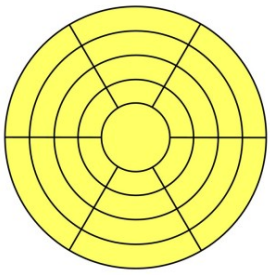
Yra ir keletas *specialiųjų („magiškų“) figūrų*, kurios gali „atkeliauti“ dėliojimo pabaigoje. Jos itin tinkamos į sprendimus orientuotose konsultacijose, kai vaikai gali išsakyti norimus pokyčius.

Galimos įvairios figūros, bet dažniausiai yra naudojamos:

- *klounas, kuris* gali žmones padaryti laimingesnius („Ar reikia kažką pralinksminti? Kuris nori būti laimingesnis?“);
- *geroji fėja,* galinti išpildyti norus („Ko norėtum sau ir savo šeimai? Kuriam iš čia esančių labiausiai reikėtų, kad būtų išpildytas jo noras?“);
- *robotas*, kurį galima kontroliuoti, kad jis nudirbtų darbus;
- *būrėja* (aiškiaregė), galinti pamatyti ateitį („Ką matai savo šeimos ateityje?“);
- *karžygys* (kareivis), kuris yra ginkluotas, stiprus ir gali apginti;
- *undinėlė*, gebanti pakeisti situaciją („Ką norėtum, kad ji pakeistų dabartyje? Kas būtų gerai, kad atsitiktų?“).

Dėliojimo lentos. Dažniausiai naudojamos dviejų rūšių lentos: aštuoniakampė ir apskritimų.





Aštuoniakampė lenta tinka dirbant su mažesniais vaikais, kai daugiau rūpi priklausymo, artumo klausimas. Lentos viduryje vaikas deda save patį vaizduojančią figūrėlę, o toliau renka kitus šeimos narius ir svarbius gyvenime žmones bei dėlioja juos lentoje ten, kur nori. *Apskritimų* lenta naudojama socialinėms aplinkoms vaizduoti: čia galima sudėlioti artimą šeimą, giminaičių grupę, klasės draugus, kaimynus, būrelių draugus ir kt. Proceso metu figūrėlės gali būti judinamos iš vienos vietos į kitą, vadinasi, tai dinamiškas procesas, parodantis skirtingas perspektyvas, alternatyvas. Taip pat šioje lentoje galima dėlioti skirtingus įvykius, jausmus, situacijas ir pan.

Dar gali būti naudojama *mėlynoji* lenta – ji laminuota, lygi, ant jos galima rašyti. Čia figūrėlės dėliojamos laisvai, vaikas gali piešti savo paties schemas (ar net genogramas). Figūrėlės gali būti dėliojamos ir be lentos, laisvai – tiesiog ant stalo arba ant didelio popieriaus lapo.

Kiti priedai. Žmonių grupėms pavaizduoti gali būti naudojami *spalvoti diskai* (įvairių spalvų kartono apskritimai). Jais galima pavaizduoti įvairias institucijas, kitas šeimas ir pan. Jas dėliojant parodomi santykiai tarp skirtingų grupių. Pavyzdžiui, jei sudėliojama grupė „draugai“, galima kalbėti apie santykius su draugais apskritai, bet galima ir aptarti tik santykius su vienu iš draugų.

Problemų eksternalizacijai („pabaisoms“, „monstrams“) pavaizduoti naudojamas *plastilinas*. Iš jų nulipdomas sunkumas, kurį vaikas padeda ten, kur atrodo reikalinga (pavyzdžiui, apsivejantį kažkurią figūrą; gulintį; stovintį už nugaros ar greta ir pan.). Proceso metu taip pat aiškinamasi, kaip ta problema veikia kitų lentoje išdėliotų žmonių gyvenimus; kalbama, kaip tą pabaisą įveikti, kas galėtų padėti. Plastilinas čia yra tinkama priemonė dėl to, kad prireikus galima pabaisą sutrinti, suspausti („sutriuškinti“) ir pan.

Pokalbio procesas. Vaikas renkasi figūrą-save ir deda ją lentos viduryje. Tada išsirenka ir išdėlioja kitus sau svarbius asmenis (gali būti ir mirę), net gyvūnus (jei vaikas nenori, gali parinkti tėvai juos vaizduojančias figūrėles). Kuo arčiau padeda – tuo artimesni gyvenime. Galima klausti: „Kas čia yra? Koks jis žmogus? Kur statai? Kokiu atstumu nuo savęs?“. Visada klausinėjama iš nežinojimo pozicijos, ieškoma neįprastų išsidėstymų (konsteliacijų) ir su vaiku bei tėvais apie tai kalbama. Pokalbio metu vaiko klausiama, gal jis nori pridėti dar papildomai

figūrėlių ar jas perkelti lentoje. Svarbiausia – vykstantis dialogas. Gali būti kalbamasi apie tokius dalykus:

- Kaip figūros išdėliotos viena kitos atžvilgiu? Kas ką pažįsta ir kaip jie sutaria? Kurios figūros turi stovėti kartu, yra susijusios? Į ką gali kreiptis vaiko figūrėlė, jei iškyla sunkumų? Kas supranta vaiko figūrėlę, su kuo ji gali pasikalbėti? (arba su kuo norėtų pasikalbėti?) Kuo vaiko figūrėlė žavisi, dievina? su kuo jai smagu? Ar yra kas nors, ko vaiko figūrėlė nemėgsta arba bijo, kodėl?

Svarbu neužstrigti tik viename, esamajame momente, bet įtraukti ir alternatyvius, kitokius išsidėstymus. Tam gali padėti, pavyzdžiui, klausimai:

- Kaip, vaiko figūrėlės manymu, kiti žmonės mato tai, kas vyksta (pavyzdžiui, seneliai, mokytojai, draugai)? Kaip viskas būtų, jei figūrėlės būtų išdėliotos kitaip? (čia galima naudoti „magiškas“ figūrėles); Kur arba kaip vaiko figūra stovėtų, jei būtų kitokios sąlygos, kitas metas? (čia irgi galima naudoti „magiškas“ figūrėles); Jei kai kurios figūros būtų kitokios, kaip ir kur tuomet stovėtų vaiko figūrėlė?

Keletas patarimų:

- Venkite, kad pokalbis netaptų tik klausimų ir atsakymų grandine. Būkite atviri tam, ką išreiškia vaikas ir tėvai, suteikite erdvės jų kūrybiškumui.
- Tinkamu laiku paprašykite tėvų pakomentuoti, ką jie mato ir galvoja. Derinkite pokalbį prie vaiko: kai kurie mėgsta patys daug kalbėti, kitiems patinka, kai įtraukiami ir tėvai.
- Paklauskite tėvų, gal jie mato vaiko situaciją kitaip, nei dabar ji parodoma. Leiskite jiems perstatyti figūras taip, kaip jie mato vaiko pasaulį.
- Paprašykite tėvų, kad perstatytų figūras taip, kaip jie norėtų, kad viskas pasikeistų. Jeigu jie nori pridėti naujų figūrų, pasidomėkite kodėl.
- Venkite šio metodo „receptų“, svarbiausia, kad pokalbis vyktų natūraliai. Kartais dėmesys gali atitolti nuo figūrų, o paskui vėl grįžti.

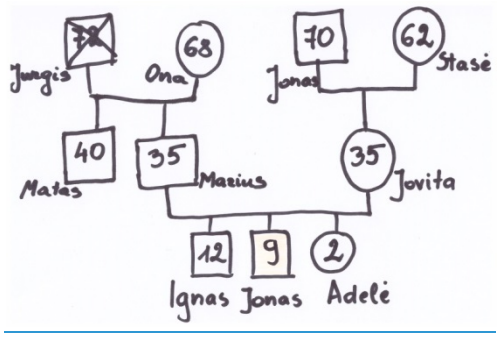
Tėvai ir patys gali sudėlioti figūras, save talpindami viduryje, dalyvaujant visai šeimai. Tėvų perspektyvos pamatymas neretai nuima kaltę ir atsakomybę nuo vaikų. Gali iškilti temos, situacijos, kurias reikia daugiau patyrinėti iš naujo dėliojant figūras. Kai kuriems vaikams svarbu, kad figūros būtų kuo panašesnės į vaizduojamus žmones, todėl svarbu leisti vaikams keisti figūrėlių plaukus ar kitas detales. Kartais padeda cirkuliariniai klausimai, pavyzdžiui: „Kaip manai, kaip tavo sesė sudėliotų figūrėles, jei jos paprašyčiau?“ (vaikams tai suprantama forma).

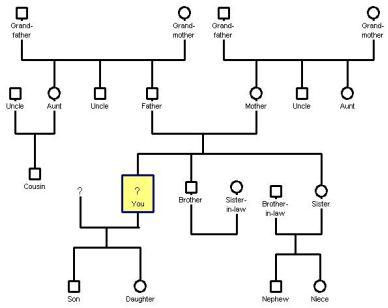
Dažnai naudojami užrašai, pažymint numeriu, kurią figūrą kelinta renkasi, kas tai (užrašomas vardas). Perkėlus figūrą, tai pažymima strėle ar nauju įrašu (tada gali būti naudojama aštuoniakampės lentos kopija).

Metodas Genograma. Genograma atsirado remiantis raidos psichologijos ir šeimos sistemų teorijomis. Ji suteikia galimybę vaizdžiai, grafiškai pažiūrėti į šeimos istoriją ir išskirtines ypatybes. Genograma gali apimti įvairiausius aspektus: psichinės sveikatos ir ligų istoriją, santykių ir bendravimo ypatumus, pasikartojančius gyvenimo modelius, išskirtines istorijas, religijas ir kalbas, kuriomis kalbama, išsilavinimo sritį, priklausomybes, smurtą, nutukimus, gėdos ir kaltės jausmus giminėje, pasididžiavimus, kritinius įvykius ir t. t. Genograma gali padėti ir atverti šeimos paslaptis, ir atrasti resursus.

Šeimos konsultavimo modelis, jei yra taikoma genograma, didžiausią dėmesį teikia šeimos vertybėms, kurios perduodamos iš kartos į kartą, pozityvioms istorijoms bei stiprybėms, turimiems resursams. Jei dirbama su šeima, į procesą visada pirmiausia įtraukiami vaikai, pirmiausia klausiama jų, o tik paskui, jei vaikas nežino, gali atsakyti tėvai (pavyzdžiui, „Koks tavo mamos vardas? Kiek jai metų?“, „Ar tu bendrauji su pusbroliais? Ką jūs kartu veikiate?“). Klausiama, ką vaikas prisimena, gal žino, kokios vertybės jų giminėje yra svarbios, ką tėvai norėtų perduoti savo vaikams, anūkams?

Žemiau yra pateikti du pavyzdžiai, kokios gali būti genogramos: viena yra piešta ranka, kita – iliustracija iš knygos[1]. Ranka pieštoje genogramoje pateiktas tėvų ir trijų vaikų šeimos pavyzdys: tėvai Marius ir Jovita, vaikai Ignas, Jonas ir Adelė. Pažymėta senelio Jurgio mirtis, kai jam buvo 72 metai (galima būtų žymėti tikslius gimimo ir mirties metus). Toliau plečiant genogramos piešinį galima linijomis ir simboliais žymėti tarp asmenų esančius santykius, pasižymėti svarbius gyvenimo įvykius, krizes ir pan.

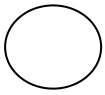




Kaip sudaroma genograma? Pirmiausia lapo viduryje pažymimas asmuo, kuriam genograma piešiama (arba visa šeima). Toliau žymimi tėvai, seneliai ir kiti asmenys. Piešiant genogramą naudojami simboliai:

[1] Iliustracija paimta iš tinklapio *http://www.genopro.com/genogram/templates/*

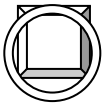
vyras



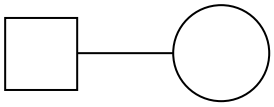
moteris

asmuo miręs 1943–1976†

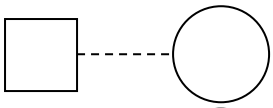
(1943 – gimimo data, 1976 – mirties data)



klientas, kuriam rengiama genograma

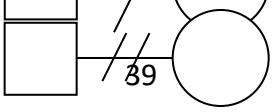


1986 santuoka, jos sudarymo data

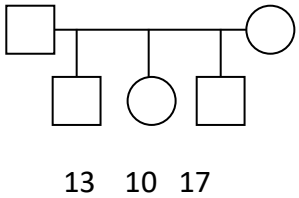


2005 neformalus ryšys, jo atsiradimo data

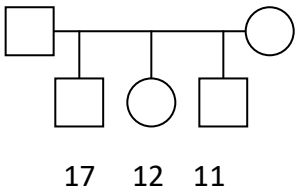
1984 santuoka gyvenant atskirai (gyvenimo atskirai pradžios data)



1991 skyrybos (skyrybų data)



tėvai ir vaikai (vaikai paeiliui pagal gimimą, vyriausias žymimas kairėje pusėje ir užrašomas amžius)



kartu gyvenantys šeimos nariai

Jau buvo minėta, kad svarbiausia piešiant genogramą – dialogas su šeima. Analizuojant genogramą su suaugusiais, galima kartu paieškoti išskirtinumų ir dėsningumų, užduoti klausimus:

- Kai žiūrite į savo sudarytą genogramą, gal kas nors iš karto krenta į akis?
- Jei iš karto nematote nieko ypatingo, pasvarstykite: gal jūsų šeimoje yra kokių nors iš kartos į kartą pereinančių tradicijų ar akivaizdžių sąsajų? Pavyzdžiui, gal yra dėsningumų, susijusių su vaikų vardais jūsų šeimoje?
- Ar turi kokios nors reikšmės gimimo, santuokų, skyrybų ar mirčių datos jūsų šeimos istorijoje?

- Gal trūksta kokių nors svarbių žinių, susijusių su jūsų šeima?
- Kokia yra senelių, prosenelių istorija? Kokių jie turėjo stiprybių, kokie žmonės buvo?

Visa tai padeda pamatyti šeimos vertybes. Galima atkreipti dėmesį į tai, kokias istorijas turi kiekviena karta, klausti, kokias vertybes norėtų perduoti konkretus šeimos narys kitoms kartoms. Siekiant atgaivinti sąsajas su išėjusiais, mirusiais, tačiau svarbiais žmonėmis, galima klausti: „Kaip tu manai, ką tau pasakytų apie tavo pasiekimą tavo prosenelis? Ką tau patartų tavo senelė? Kaip ji spręstų tavo problemą?“.

Metodas “Problemos atskyrimas (Eksternalizacija)“. Eksternalizacija arba problemos atskyrimas nuo žmogaus – viena esminių naratyvinės terapijos prielaidų. Tai, kaip mes kalbame apie savo problemas, kaip apie jas pasakojame, lemia ir mūsų požiūrį į jas, santykį su problemomis. Naratyvinė terapija teigia, kad kiekviena problema tėra problema, tai nėra pats (visas) žmogus (*„Pats asmuo nėra problema. Problema yra problema“ -„The person is not the problem. The problem is the problem“ Michael White).*

Vadinasi, dėmesio centre atsiduria būtent asmens *santykis* su sunkumu, problema. Jei su problema susitapatinama, ji tampa asmenybės dalimi („esu depresiškas“, „esu tingi“) ar yra pasisavinama („mano liga“). Tai apriboja asmens pastangas kažką daryti, įveikti sunkumą, būna daug sunkiau sumažinti problemos daromą įtaką. Tampa tarsi savaime aišku, kad „toks jau aš esu“, „tai mano asmenybės dalis“ (pavyzdžiui, tingumas, silpnumas), „mano charakteris“ – ir nieko nepadarysi: argi gali žmogus imtis veiksmų prieš save patį?

Eksternalizacija – tai alternatyvus požiūris į problemą, jos atskyrimas nuo žmogaus. Visų pirma, stengiamasi kitaip įvardinti: „ši depresija“, „tas sunkumas“ ir pan. Tai kalbinis „triukas“, leidžiantis į problemą pažiūrėti iš šalies, suteikiantis distanciją. Asmuo gali apibūdinti savo poziciją problemos atžvilgiu, santykį su ja („nekenčiu“, „mane erzina“). Būtent požiūris į problemą, santykis su ja gali būti vertinamas ir dėl to deramasi – bet ne dėl elgesio.

Taip pat žmogus gali užimti eksperto poziciją – tik jis vienas žino, kokia iš tiesų yra problema, kas nutinka, kokia jos įtaka ir kt. Atveriama galimybė plačioms, turtingoms istorijoms, sąsajoms su platesniu kontekstu: vertybėmis, norais, svajonėmis. Asmuo nebe susiliejęs su problema, o jos opozicijoje. Jei problema lieka kaip asmenybės dalis, tai kelia riziką, kad santykis su ja liks neaiškus, todėl galima manyti, kad problemos įtaka (efektas) yra asmeninė nesėkmė, o ne tiesiog gyvenimo ir pastangų aplinkybės.

M. White išskiria keletą eksternalizacijos privalumų:

- Mažina neproduktyvų konfliktą.
- Griauna nesėkmės, kaltės jausmus.

- Vienija šeimą kovojant prieš problemą ir jos pasekmes (atsiranda bendri konkretūs tikslai, prieš ką norima kovoti).
- Atveria naujas galimybes veikti.
- Atveria efektyvesnius ir mažiau stresą keliančius požiūrius į problemas.
- Pristato galimybes dialogui, o ne monologui apie problemą.

Metodas *„Klausimų panaudojimas konsultuojant“.* Dėmesys bus kreipiamas į klausimus – vieną iš svarbiausių elementų konsultuojant klientą.K. Tomm (1988) išskiria keletą klausimų privalumų. Visų pirma, užduodant klausimą, natūraliai susitelkiama į klientą (teiginių atveju akcentuojamas terapeutas). Taip pat klausimai kviečia, skatina įsitraukti į diskusijas. Užduotas klausimas palieka lūkestį – laukiama atsakymo. Jei konsultantas pasirengęs išklausyti atsaką, lūkestis dar labiau sustiprinamas. Dar vienas klausimų privalumas – klientai skatinami patys galvoti apie savo problemas. Tai stiprina jų autonomiškumą ir asmeninių pasiekimų jausmą, vietoj priklausomybės nuo „ypatingų“ konsultanto žinių (Tomm, 1988).

Be abejo, yra ir ribojančių klausinėjimo aspektų – konsultantas gali „pasislėpti“ už savo klausimų, vengti kurti santykį kaip realus, gyvas žmogus. Tai trukdo terapiniam ryšiui. Klientai nori patirti su konsultantą gyvą ryšį, kad galėtų juo pasitikėti (vadinasi, konsultantui tenka ne tik užduoti klausimus, bet ir išsakyti teiginius, užimti savo poziciją tam tikrais klausimais, net jei jo nuostata – neprisiimti jokios pozicijos, pavyzdžiui, poros skyrybų ar pasilikimo kartu klausimu).

Svarbu, kad socialinis lūkestis, jog į klausimą bus atsakyta, netaptų reikalavimu. Konsultantas turėtų atkreipti dėmesį, kad klausimai nebūtų kaltinantys ar gąsdinantys. Daugybė iš eilės užduodamų klausimų gali atrodyti kaip tardymas ar bausmė. Taigi būtina, kad konsultantas nuolat sektų diskusijos eigą ir jeigu klausimai tampa antiterapiški, palaipsniui pereitų į teiginių išsakymą (Tomm, 1988).

Literatūroje galima rasti ne vieną klausimų tipų klasifikaciją, čia pateiksime tik keletą svarbesnių tipų, į kuriuos vertėtų atkreipti dėmesį:

• *Linijiniai (lineal) klausimai.* Šie klausimai skirti susiorientuoti kliento situacijoje. Konsultantas yra tarsi tyrėjas ar detektyvas, siekiantis suprasti, kas vyksta. Klausimai gali būti: „Kas ką padarė? Kada tai įvyko? Kodėl?“ ir pan. Pokalbiai dažniausiai prasideda būtent linijiniais klausimais, kurie padeda susieti skirtingus šeimos narių požiūrius į probleminę situaciją, išryškėja detalės, problemos priežastys. Neretai linijiniai klausimai užduodami turint kokią nors slaptą hipotezę. Tai rodo konsultanto teisiančią (vertinančią) poziciją – tada reiktų liautis užduoti tokius linijinius klausimus, nes jie gali trukdyti ir didinti kliento gėdos, kaltės, gynybiškumo jausmus. Kyla rizika, kad šeimos nariai taip pat ims daugiau vieni kitus kritikuoti, kaltinti.

• *Cirkuliariniai (circular) klausimai.* Šie klausimai taip pat padeda geriau susivokti situacijoje, tačiau konsultantas yra labiau kaip atradėjas, kuris siekia susieti šeimos narius,

susitelkia į santykius tarp jų. Ieškoma skirtumų, kaip skirtingi šeimos nariai suvokia tuos pačius dalykus: tarkime, vaiko gali būti prašoma palyginti mamos ir tėčio reakciją į sesers nevalgymą; arba įvertinti mamos ir tėtės pykčio stiprumą dešimties balų skalėje; arba kelti hipotezę, kas nutiktų, jei tėvai išsiskirtų – tokie klausimai skatina susitelkti į skirtingumus (*differences*). Tas pats klausimas, pavyzdžiui, apie požiūrį į santykius, gali būti užduodamas keletui šeimos narių (tarsi einama „ratu“ – angl. *circle* – iš čia ir terminas *cirkuliariniai*). Vadinasi, kiekvienas gali ne tik išsakyti savo nuomonę, bet ir tuo pačiu gauti atgalinį ryšį apie save.

• *Strateginiai klausimai.* Šiuo atveju konsultantas yra labiau eksperto, mokytojo pozicijoje, klausimų tikslas – korekcinis. Remdamasis hipotezėmis apie šeimos dinamiką, konsultantas prieina prie išvados, kad kažkas yra „blogai“ ir, užduodamas strateginius klausimus, stengiasi šeimą paskatinti pokyčiams (konsultanto vertinimu – kitokiam, „teisingesniam“ mąstymui). Kadangi koreguojantys teiginiai pateikiami klausimų forma, terapeuto direktyvumas gali būti paslėptas, tačiau jis perteikiamas turiniu, kontekstu, balso tonu ir pan. Šio tipo klausimų pavyzdžiai galėtų būti: „Kas nutiktų, jei paragintum jį prisiimti daugiau atsakomybės?“, „O gal geriau pamėginti nusiraminti, užuot tiek nerimavus?“ ir pan. Tokiuose klausimuose juntama konsultanto nuomonė, siūlymas. Kartais tai gali būti naudinga, pavyzdžiui, kaip konfrontacija, padedanti mobilizuoti šeimą. Tačiau verta nepamiršti, kad direktyvus klausinėjimas kelia grėsmę terapiniam ryšiui.

• *Refleksiniai klausimai.* Skatinantys susimąstyti, reflektuoti. Keletas šios grupės klausimų potipių:

- *Orientuoti į ateitį (future-oriented) klausimai*. Neretai problemų turinčios šeimos daugiau orientuojasi į praeitį ar yra susirūpinusios dabarties problemomis. Sąmoningas dėmesio sutelkimas į ateitį gali paskatinti susimąstyti, ko šeimos nariai nori, kur link juda, ko siekia, ir mobilizuoti siekti šių tikslų. Net jei į užduotą klausimą neatsakoma, klausimas gali būti „parsinešamas“ namo ir toliau su juo dirbama. Galima paliesti ir įvairias hipotezes dėl ateities, turimas baimes ir pan.

- *Stebėtojo perspektyvos (observer perspective) klausimai*. Jie skirti pažvelgti į situaciją iš šalies, įvertinti ir suvokti, kas vyksta, kokia dinamika, įvykių reikšmė ir pan. Pavyzdžiui, kai kalbame apie tą patį asmenį, galima klausti: „O kaip tu reaguoji?“. Kai kalbame apie kitą asmenį: „Ką jis galėtų galvoti apie šią situaciją? Kaip jis jaustųsi?“.

- *Netikėtas konteksto keitimas (unexpected context change)* – kai konsultantas netikėtai pereina į „kitą polių“ ir siūlo patyrinėti priešingą turinį (visos situacijos turi priešingybes: „blogas – geras“, „neviltis – viltis“ ir pan.). Tarkime, jei šeimoje daug ginčų, galima paklausti: „O kas labiausiai mėgsta ginčytis, pyktis? Kam būtų sunkiausia, jei ginčai baigtųsi? Kuris pajustų didžiausią tuštumą?“.

• *Klausimai, užduodami Scaffolding metodu.* M. White ir Dulwich centras (Australija) išskiria keturis klausimų lygmenis, kuriais galima tyrinėti problemą, pasiekimą, savybę. Jie tai vadina *Scaffolding* metodu – tai asmens galimybių ir gebėjimų spręsti problemas paieškos, išryškinimas („atramos, pastolių“ paieškos) užduodant klausimus, kuriais tarsi laipteliais būtų

lipama vis į kitą lygį. Tokių klausimų pavyzdžius galite rasti „Prieduose“ („Eksternalizacijos interviu“ ir „Interviu „Asmens savybės“).

- *Klausimai „Svajonės apie ateitį“ (Dreaming dreams about future).* Norėdami padėti aiškiau suvokti, kokios ateities klientai nori, kokie galėtų būti jų tikslai ar siekiai, galime kviesti klientus pasvajoti, pafantazuoti – ypač šis metodas tinka paaugliams ir jaunimui. Pavyzdžiui: „Jei galėtum įsivaizduoti save, tarkime, po 10 ar 15 metų, kaip norėtum gyventi? Kuo būtum, kokį darbą norėtum dirbti? Su kuo ir kokioje aplinkoje gyventi?“. Toliau galima kuo smulkiau patyrinėti šią fantaziją: kokiame name norėtųsi gyventi; ką veikti laisvalaikiu; kokius draugus turėti ir pan.

Metodas *„Vertinimo skalės“*. Vienas iš efektyvaus konsultavimo aspektų – tai klientų atgalinis ryšys, jų reakcijos apie gaunamas paslaugas, konsultavimo procesą. Norvegų konsultantai - Drammen šeimos skyriaus komanda šioje srityje turi nemažą įdirbį ir siūlo *Savijautos vertinimo skalę* (SaVS) bei *Susitikimo vertinimo skalę* (SuVS) (visos skalės pateikiamos metodikoje „Sisteminis šeimos konsultavimas“).

Ši vertinimo priemonė yra paprasta, trunka vos keletą minučių – klientai turi pažymėti savo būseną esamu momentu (dažniausiai savijautos vertinimo skalė duodama susitikimo pradžioje) ir pateikti savo nuomonę apie įvykusią konsultaciją (po susitikimo).

Savijautos vertinimo skalėje (SaVS) asmuo įvertina asmeninę savijautą esamu momentu (arba pastaruoju metu), pateikia vertinimus, kaip jaučiasi tarpasmeniniuose, artimuose ir platesniuose, socialiniuose santykiuose. Ketvirtasis vertinimas – bendra savijauta, apimanti bendrą pasitenkinimą gyvenimu. Vėliau pateikti atsakymai išmatuojami ir paverčiami balais (visi atsakymai žymimi ant linijų, kurių ilgis turi būti tiksliai 10 cm. Liniuote išmatavus pažymėtą vietą, gaunamas balų skaičius. Pavyzdžiui, jei pažymėta ties 5 cm vieta, skiriami 5 balai). Visus balus sudėjus, gaunamas galutinis įvertinimas, kurį galima pažymėti lentelėje (pateikiama skyriuje „Priedai“), ir laikui bėgant taip stebėti būsenos pokyčius.

Analogiškas vertinimo skalės variantas skirtas vaikams – *„Vaikų savijautos vertinimo skalė“* (VSaVS). Visai mažiems, dar skaityti nemokantiems vaikams skirta *„Mažų vaikų savijautos vertinimo skalė“* (MVSaVS). Pastaroji kitokia – skalėje vaikas pažymi jo savijautą atitinkantį veidelį, rezultatai nėra skaičiuojami. Savijautos vertinimo skalė skirta į vertinimo procesą įtraukti visus šeimos narius, nepaliekant ir mažųjų. Skalė yra tinkama ir pokalbiui su ją pildančiu vaiku, t. y. jo pažymėtą atsakymą galima aptarti, pasitikslinti.

Susitikimo vertinimo skalė (SuVS) yra pateikiama susitikimo pabaigoje. Ji padeda suvokti, kiek susitikimas buvo naudingas klientui: asmuo įvertina savo ryšį su konsultantu (kiek jautėsi išgirstas, suprastas), darbo kryptingumą klientui aktualiais klausimais (kiek buvo dirbta, kalbėta apie tuos dalykus, kurie svarbūs kliento gyvenime), konsultanto darbo pobūdį (kiek jis

atitiko kliento poreikius). Paskutinis vertinimas – bendras susitikimo įvertinimas. Susitikimo vertinimo skalės yra pritaikytos ir vaikams – tai *„Vaikų susitikimo vertinimo skalė“* (VSuVS) ir visai mažiems, dar skaityti nemokantiems vaikams – *„Mažų vaikų susitikimo vertinimo skalė“* (MVSuVS). Vaikų skalių rezultatai nėra specialiai registruojami, jie skirti daugiausia pokalbiui apie tai, ko susitikime trūko, kaip būtų galima pagerinti procesą, galbūt pakeisti darbo pobūdį, o gal net visiškai nutraukti darbą.

Vertinimo skalės kaip pokalbio priemonės. Vienas svarbiausių šių skalių pritaikymo aspektų – jas galima panaudoti pokalbiui su klientu. Drammen šeimos terapeutų komandai šios skalės jau ilgą laiką yra vienos iš svarbiausių priemonių efektyviai konsultuoti, dirbti su šeimomis, tobulinti teikiamas paslaugas. Dr. R. Sundet daktaro disertacija apginta būtent pagrindžiant šių skalių efektyvumą praktiškai dirbant su šeimomis. Skalių naudą atskiromis anketomis įvertino ne tik dirbantys terapeutai, bet ir pagalbą gavusios šeimos.

Be abejo, pirminė skalių (ypač susitikimo vertinimo skalės) nauda – tai galimybė pradėti atvirą pokalbį apie tai, kas vyksta konsultavimo metu. Klientas turi galimybę pateikti savo vertinimą, o konsultantas pasigilinti į jų tarpusavio ryšio ir darbo kryptingumo aspektus. Neretai konsultavimo procese šie klausimai praleidžiami, pamirštami ar laikomi nesvarbiais. Tačiau R. Sundet tyrimo išvados rodo, kad konsultavimo efektyvumas tiesiogiai priklauso nuo to, ar klientas gali išsakyti savo atgalinį ryšį apie konsultavimo procesą, ar konsultantas geba išgirsti šią žinutę ir kaip į ją reaguoja.

Vertinant skalių naudingumą, buvo pastebėtas toks jų poveikis (Sundet, 2009):

- skalės padeda pradėti pokalbį apie esamus pokyčius;
- atveria galimybes kalbėtis apie kliento požiūrį į terapinį (konsultavimo) procesą, papasakoti savo patirtį, matomą prasmę, perspektyvas;
- skalės kuria tam tikrą susitikimų struktūrą – jos įrėmina pokalbio pradžią ir pabaigą ir taip suteikia pastovumo, rutinos pojūtį, saugumą;
- skalės atnaujina konsultanto nežinojimo poziciją: suskaičiavęs rezultatus, konsultantas gali klausti kliento: „Ką jūs apie tai galvojate? Ką tai galėtų reikšti? Kodėl?“. Net esant aiškiems atsakymams, svarbu nepamiršti dialoginės atmosferos, perklausti, kadangi iškyla vis naujų niuansų ar atsakymų;
- skalės suteikia daug progų pradėti pokalbius, kurių metu problema atskiriama nuo asmens (eksternalizacija). Popieriaus lape, ant skalės sužymėtos problemos jau atskiriamos nuo žmogaus – problema yra problema, žmogus nėra problema, todėl galima ieškoti būdų, kaip tą problemą įveikti bendromis pastangomis;
- skalės padeda susitelkti į siekiamus tikslus, sukonkretinti norimus rezultatus;

- šeimos pastebėjo, kad skalės suteikia galimybę įgarsinti tai, ką nedrąsu, sunku pasakyti. Jos padeda nuo neverbalinių procesų pereiti į verbalinius, skatina konsultanto darbo struktūravimą ir gilesnį tyrinėjimo procesą.

Apibendrinant galima sakyti, kad vertinimo skalės – ne tik dar viena konsultanto „instrumentų dėžės“ priemonė, bet ir puikus būdas stebėti ir koreguoti darbą. Reaguodamas į gaunamą grįžtamąjį ryšį, konsultantas gali geriau prisitaikyti prie kliento poreikių – tarsi siuvėjas siūti drabužį pagal asmens išmatavimus (Sundet, 2009).

4.2. Sisteminė šeimos terapija. Jos principai ir metodai

Sisteminė šeimos terapija laikoma eklektine kryptimi, nes pasižymi daugiapoliariškumu, t. y. joje susilieja, dera ir vienas kitą papildo skirtingi darbo modeliai: M. Bowen šeimos kartų terapijos modelis (*Multigenerational perspective*); struktūrinė šeimos terapija (*Structural family therapy*); Milano sisteminės šeimos terapijos modelis. Artimos ir papildančios kryptys yra: naratyvinė terapija (*Narrative therapy*); mentalizacija; „Į sprendimus orientuota“ kognityvinės krypties terapija.

Sisteminėje terapijoje laikomasi teorinių prielaidų, kad kylančių problemų priežastys slypi problemiškuose santykiuose, o tokie santykiai geriausiai gydomi bendravimu. Problemos daug greičiau atsiskleidžia, kai konsultanto kabinete susirenka visa šeima. Būtent dėl to į konsultacinį darbą stengiamasi įtraukti visus šeimos (kartais ir platesnės šeimynos) narius. Šiuolaikinėje šeimos terapijoje visi šeimos nariai yra lygiaverčiai, bendradarbiaujantys terapijos proceso dalyviai. Tai, anot Peter Stratton (2011), suteikia keletą privalumų: visų pirma, su problemomis dirbama tiesiogiai šeimai sąveikaujant; antra, procesas vyksta sparčiau, intensyviau, nes artimi, svarbūs žmonės yra galinga jėga ir pokyčių šaltinis (ir neretai nuoširdžiai nori pagelbėti). Galų gale, šeimos sąveikos dėka pasiekti rezultatai yra patvaresni, kai grįžtama į įprastinę aplinką.

Šeimos terapijos išskirtinumas - tai, kad vietoj individualaus dėmesio vienam asmeniui yra siekiama apimti kiek įmanoma platesnį vienos su kita susijusių socialinių bei psichologinių sistemų spektrą (šeima, artimieji, draugai, mokykla ir kt.). Taigi nuo individualių ir vidinių, intrapsichinių procesų pereinama prie žmonių tarpusavio santykių ir sisteminio problemos matymo: dėmesys sutelkiamas į santykius šeimoje – kaip atskiri šeimos nariai daro įtaką vieni kitiems.

Terapeuto vaidmuo tokio konsultavimo procese yra aktyvus, naudojami įvairūs veiksmo (psichodrama, geštalto technikos, laiškų rašymas, vaizduotės pratimai ir kt.) bei simboliniai (piešimas, lipdymas) metodai. Sisteminės šeimos terapijos uždaviniai:

- pastebėti „uždarus ciklus“ – tam tikrus pasikartojančius elgesio modelius;
- ieškoti būdų, kaip padėti šeimai iš jų išeiti (pavyzdžiui, tėvams kartojant tą patį, vaiko netinkamas elgesys dažnėja, vadinasi, reikėtų kitokių elgesio būdų);
- ieškoma vaiko ir tėvų elgesio sąsajų (pavyzdžiui, dažnai vaikų turimi simptomai demonstruoja paslėptą tikslą sumažinti ar sustabdyti ginčus tarp tėvų);
- tyrinėjamos įvairios tėvų užimamos pozicijos dėl santykių su vaikais (pavyzdžiui, per daug „susilieję” arba per daug nutolę, abejingi tėvai).

Sisteminėje terapijoje laikomasi teorinių prielaidų, kad kylančių problemų priežastys slypi problemiškuose santykiuose, o tokie santykiai geriausiai gydomi bendravimu. Problemos daug greičiau atsiskleidžia, kai konsultanto kabinete susirenka visa šeima. Būtent dėl to į

konsultacinį darbą stengiamasi įtraukti visus šeimos (kartais ir platesnės šeimynos) narius. Šiuolaikinėje šeimos terapijoje visi šeimos nariai yra lygiaverčiai, bendradarbiaujantys terapijos proceso dalyviai. Pagal Peter Stratton (2011), tai suteikia privalumus: su problemomis dirbama tiesiogiai šeimai sąveikaujant; procesas vyksta sparčiau, intensyviau, nes artimi, svarbūs žmonės yra galinga jėga ir pokyčių šaltinis (ir neretai nuoširdžiai nori pagelbėti). Galų gale, šeimos sąveikos dėka pasiekti rezultatai yra patvaresni, kai grįžtama į įprastinę aplinką.

Pastebėta, kad tais atvejais, kai išgijimą pasiekti sudėtinga (pavyzdžiui, yra sunkūs sutrikimai, ligos), šeimos terapija padeda sukurti kiek įmanoma kokybiškesnį gyvenimą tomis gyvenimo sąlygomis. Tačiau terapija nekelia tikslo išgydyti psichines ligas – jos tikslas yra padėti žmonėms mobilizuoti santykių stipriąsias puses ir pasiekti, kad trikdantys simptomai taptų mažiau varginantys (Stratton, 2011). Kai yra kreipiamasi dėl vaiko problemų, į pagalbos procesą įtraukiama visa šeima. Galimos ir individualios konsultacijos su vaiku, tačiau pagrindinis dėmesys kreipiamas visos šeimos susitikimams, kuriuose visi dalyvauja lygiomis teisėmis. Pastebėta, kad pokyčiai vyksta daug greičiau, kai vaikai aktyviai įtraukiami į procesą. Lori Lund (2002) išskiria šiuos vaiko aktyvaus dalyvavimo privalumus: dalyvaudami kaip lygiaverčiai dalyviai, vaikai įneša daug gyvybės, energijos (jie konsultavimo aplinkoje greitai sukuria realias problemines situacijas), atvirumo (vaikai daug atviriau ir greičiau pasako, kaip viskas yra, nėra taip stipriai, kaip suaugusieji, ribojami socialinių normų ir taisyklių). Dar vienas svarbus aspektas: pradžioje įvardyta „vaiko problema“ (pavyzdžiui, vaiko elgesio problemos) konsultavimo metu keičiasi ir yra apibūdinama kaip „visos šeimos“ problema (pavyzdžiui, tėvai atsiriboję ir neskiria vaikui dėmesio, dėl to vaikas naudoja dėmesį pritraukiantį elgesį); taigi sudaromos sąlygos pamatyti giluminę, „šakninę“ problemą, vadinasi, ieškoti potencialių pokyčio galimybių.

Sisteminio šeimos konsultavimo principai

Teorinės prielaidos. Pagal sisteminės terapijos teoriją, simptominis vaiko/paauglio elgesys yra susijęs su šeimoje veikiančiais elgesio modeliais, t.y. gali būti palaikomas kitų šeimos narių. Probleminis/simptominis vieno ar kelių šeimos narių elgesys vertinamas kaip šeimos tarpusavio sąveikų tam tikras aspektas. Manoma, kad šeimos nario problema papildo kitų šeimos narių elgesį, t.y. šeimos sistema palaiko simptomą. Terapinio poveikio objektas yra šeima, ne problema.

Struktūrinė šeimos terapijos teorija daro prelaidą, kad problemos šeimoje kyla dėl sutrikusios šeimos struktūros. Pavyzdžiui, struktūrinės šeimos terapijos autorius S. Minuchin teigia, kad kai sutuoktiniai/tėvai vengia tarpusavio konfliktų ar juos nuneigia, dėmesį jie nukreipia nuo savo santykių į vaiko nepageidaujamą elgesį, ir tuomet vaikas tampa identifikuotu pacientu (t.y. tuo, kuris kelia rūpesčius šeimoje).

Terapiniai pokyčiai atstatant šeimos struktūrą. Terapinio pokyčio vienas iš tikslų yra atstatyti galimai sutrikusią šeimos struktūrą, t.y. šeimos hierarhiją ir/ar ribas šeimoje. Šeimos hierarhijos viršūnėje visada turi būti tėvai. Jie turi prisiimti atsakomybę už tai, kas vyksta šeimoje. Kartais šeimos hierarhinė sruktūra yra sutrikdoma, ir vienas ar keli vaikai atsiranda tėvų posistemėje. Tikslas yra atstatyti šeimos hierarchiją stiprinant tėvus, jų tarpusavio bendradarbiavimą, kad abu tėvai sugrįžtų į šeimos hierarchijos viršūnę. Tuo tarpu vaikai turi būti sugrąžinami į vaikų posistemę, kur kiekvienas jų pagal savo galimybes rūpinasi pirmiausia savo, bet ne šeimos gerove. Susitvarkius šeimos hierarchinei struktūrai, pagerėja tėvų tėvystės įgūdžiai, tarpusavio bendradarbiavimas ir vaikų tarpusavio santykiai.

Kiekviena šeima turi ribas tarp šeimos narių (vidines) ir su išoriniu pasauliu (išorines). Jos gali būti pereinamos (adekvačios, optimalios), difuzinės (pernelyg artimos) arba rigidiškos (pernelyg nutolusios). Vaikams augant, ribos šeimoje nuolat kinta. Prisitaikyti prie nuolatinių pokyčių tėvams gali būti tikras iššūkis. Tiek pernelyg artimos ribos tarp šeimos narių, tiek pernelyg nutolusios, gali sukelti elgesio, emocinius ar somatinius vaikų/paauglių sutrikimus. Pernelyg artimos ribos gali trukdyt vaikams skleistis ir augti, savarankiškėti. Jų buvimą galima pastebėti, kai kontrolė šeimoje itin stipri, sunku reikšti nepasitenkinimą, turėti savo nuomonę ir pan. Pernelyg nutolusios ribos tarp šeimos narių gali pasireikšti rūpesčio, atjautos ir pagalbos tarp šeimos narių stoka.

Šeimos ribos su išoriniu pasauliu taip pat gali būti pernelyg artimos arba pernelyg nutolę. Pirmu atveju šeimos funkcionavimą gali trikdyti pernelyg didelis nerimas dėl išorinio pasaulio kišimosi, o antruoju atveju šeimai gali būti sunku palaikyti santykius su išoriniu pasauliu dėl pernelyg didelio užsidarymo, prisitaikyti prie visuomenės keliamų normų bei reikalavimų. Dirbant su visa šeima lengviau pastebėti šeimos struktūros sutrikimus. Tuo tarpu dirbant vien tik su vaiku juos pastebėti ir atstatyti dažnai tampa neįmanoma. Keičiantis visai šeimai, o ne vienam jos nariui, pokyčių pasiekti yra lengviau, jie efektyvesni.

Sisteminio šeimos konsultavimo metodai

Projekcinių įtraukos metodų (naudojant tam tikrus daiktus ar veiklas) terapinė prasmė. Tinkami dirbant ir su vaikais, ir su suaugusiais**.** Terapijoje naudojami įvairiausi daiktai, žaislai (lėlės, mašinėlės, lego ir t.t.), veiklos: piešimas, rolių žaidimai, konstravimas, žaidimas stalo žaidimų, kamuolio, projekcinių kortelių ir t.t. Visa tai naudojama ir individualiose konsultacijose, ir dirbant su šeima. Pastaruoju atveju, vienas iš tikslų - įtraukti visą šeimą, ypatingai vaikus, į bendrą terapinį procesą. Kitas tikslas – keisti nusistovėjusius šeimos santykius, terapiškai dirbti su konkrečiais šeimos gyvenimo įvykiais, taip pat ir traumomis. Šie praktiniai metodai suteikia galimybę apdoroti patirtį įvairiasi lygmenimis, įskaitant jutiminį, emocinį, kognityvinį. Pavyzdžiui, žaidimo metu kuriant istorijas, lėlės atlieka kalbėjimo funkciją, t.y. palengvina pokalbį apie sunkias temas (pvz.; mirtis, netektis, trauma, smurtas). Projekcinis kalbėjimas padeda išreikšti jausmus, ypač sunkesnius: pyktį, baimę, liūdesį. Šie

metodai ypatingai svarbūs kai dėl vaiko ankstyvo amžiaus ar protinio atsilikimo stebimi verbalizacijos sunkumai. Taip pat tiesiogiai kalbėti gali būti sunku, jei vaikas neturi emocinio kalbėjimo patirties (tai nebuvo įprasta jo šeimoje), ar įvykis yra trauminis ir emocijos itin sunkios. Visa tai gali būti būdinga ir suaugusiesiems. Taip pat projekciniai praktiniai metodai padeda susitelkti į dabarties (“čia ir dabar”) momentą, jo metu kylančius jausmus, norus ir poreikius. Visa tai padeda didinti savęs ir savo kūno įsisąmoninimą, gerinti bendravimo įgūdžius bei skatina emocinę ir fizinę integraciją. Ypatingai tai svarbu vaikams, kurie gyvena naudodami žaidimą ir vaizduotę, ir žaidimai/žaislai gali būti terapinis kelias vaizduotės pagalba tvarkytis su sunkiomis emocijomis. Pvz, vaikas kurdamas su lėlėmis istoriją, gali pavaizduoti krizę sukėlusius įvykius, konfliktus šeimoje, patirtą smurtą ir pan. Vaikai identifikuojasi su žaislais/daiktais/lėlėmis ir taip per juos išreiškia savo pačių jausmus, tarsi suprojektuoja savo jausmus į objektą ir atsiskiria nuo jo, tokiu būdu jie lengviau ir objektyviau gali matyti, kalbėti apie savo veiksmus, elgesį ir emocijas.

Projekciniai įtraukos metodai, naudojant žaislus: lėles, mašinėles, lego figūrėles. Tinkamas dirbant ir su vaikais ir su suaugusiais**.** Žaislai (lėlės, mašinėlės, lego ir t.t.) gali būti naudojami įtraukti visą šeimą, ypatingai vaikus, į procesą. Žaislams, pvz.: lėlėms gali būti suteikiamas pasyvus arba aktyvus vaidmuo. Keletas metodų pavyzdžių:

- Ateivio lėlės interviu (Krott, Nicoladis, 2005). Pagal šį metodą, vaikas kalba tiesiogiai su lėle, kuri dėl sugalvotų priežasčių nieko nežino apie tai, ką išgyveno vaikas, - pvz. vaiko klausinėja lėlė-ateivis, atskridęs iš kitos planetos.
- Fantastiškiausio gyvūno piešimas/lipdymas. Vaikui siūloma nupiešti ar nulipdyti patį fantastiškiausią gyvūną, kokį tik gali įsivaizduoti, kurio nėra žemėje. Tada prašoma sukurti jam vardą. Toliau – pakalbėti apie jį. Dažnai klausiami šie klausimai: ‘koks jis?”, , “kur jis gyvena?”, “kas juo rūpinasi?’, “ar jis linksmas, laimingas?”, “kas jo draugai?”, “ko jis bijo ?”, “ko jis nori ?” ir t.t. Visa tai projekciniu principu parodo vaiko vidinį pasaulį.
- Metodas “Berkeley Puppet Interviu” (Measelle ir kt, 1998) naudojamas įvertinti ikimokyklinio amžiaus vaiko psichikos būklę, apsitelkiant žaidimą. Šis interviu gali būti atliekamas verbaliniu arba neverbaliniu būdu. Esmė: vaiko klausinėja arba už vaiką atsakinėja du žaisliukai – šuniukai: Igis ir Zigis (lėlės užmautos ant terapeuto rankų, yra vienodos išvaizdos, bet turi priešingas nuomones “taip”, “ne”). Dauguma vaikų atsako patys į jų klausimus, bet metodas suteikia galimybę vaikui tik pirštu parodyti, kurio šuniuko atsakymas yra tinkamas. Interviu apima 8 skales, bendrai jas galima suskirstyti į dvi grupes – elgesio ir emocijų sunkumai:

  - Emocijų (internalizuoti sunkumai) turi depresiškumo (teiginiai, pvz. aš esu liūdnas vaikas/aš esu linksmas vaikas), nerimo (pvz. sapnuoju blogus sapnus/ nesapnuoju blogų sapnų) ir atsiskyrimo nerimas (kai esu daržlyje, man trūksta mamos/tėčio/ kai esu darželyje, man netrūksta mamos/tėčio).

  - Elgesio (eksternalių) sunkumų skalė sudaryta iš prieštaraujančio elgesio (pvz. kartais aš keikiuosi ar vartoju negražius žodžius/ aš nesikeikiu, nevartoju negražių

žodžių), elgesio sunkumų (pvz, kartais grubiai, žiauriai elgiuosi su gyvūnais/nesielgiu grubiai su gyvūnais), ir agresyvumo su bendraamžiais (kovoju su kitais vaikais/ nekovoju su kitais vaikais). Dar dvi skalės yra skirtos bendraamžių priėmimui/atstūmimui vertinti ir patyčių patirčiai.

Projekciniai metodai, naudojant smėlio dėžę. Taikoma tiek vaikams, tiek suaugusiems. Smėlis gali būti naudojamas dirbant su visa šeima, tiek individualiai su vaiku arba suaugusiuoju. Šis metodas padeda atsipalaiduoti, aktyviai įsitraukti, įgarsinti, atvaizduoti savo patirtis, taip pat susikaupti (ypač naudojant mažas figūrėles). Čia yra daug judesio, kūrybos, nera tiek svarbūs verbaliniai gebėjimai, vaikas gali laisvai žaisti nesibaimindamas, kad bus vertinamas ar teisiamas. Žaidžiant smėlio dėžėje įsijungia daug jutimų ir tai skatina atsipalaidavimą, atsivėrimą ir geresnį trauminės patirties įsisąmoninimą. Kūryba naudojant smėlį padeda klientui patirti įžvalgų apie savo traumos istoriją. Visa tai ir yra gijimo ir keitimosi terapinis procesas.
Žaidimas su smėliu gali būti integruotas metodas. Pavyzdžiui, vadinamasis “Terapinis smėlio istorijų” žaidimas susideda iš trijų dalių: žaidimas smėliu, istorijų kūrimas ir naratyvinių laiškų rašymas. Visa tai padeda sukurti saugią atmosferą, įtraukti ir įgalinti vaikus (klientus), įjungiami jų pojūčiai, suteikiamas saugus būdas išreikšti traumines patirtis. Šis metodas tinka tiek intravertiškiems, tiek ekstravertiškiems vaikams. Pastebėtina, kad jį galime taikyti ir paaugliams, kai susiduriame su sunkumais žodžiais išreikšti mintis ir jausmus. Šio amžiaus vaikai tradicinius žaidimų terapijos metodus gali matyti kaip pernelyg vaikiškus, tačiau smėlis dėl savo apčiuopiamumo ir natūralios kilmės gali įtraukti tiek paauglius, tiek suaugusiuosius į žaidimą su juo.

Projekciniai metodai, naudojant rašymą ar laiškų rašymą. Panašiai kaip smėlio dėžės, laiškų rašymas įgalina klientą pati “dirbti”, “veikti” su savo istorija. Tai projekcinis metodas - netiesioginio komunikavimo forma. Tuo gali būti saugesnė klientui. Į rašymą gali įeiti kliento minčių užsirašymas konsultacijos ar po jos; kliento ir konsultanto susirašinėjimas, nurodant svarbiausius praeitos konsultacijos aspektus. Visa tai gali reikšmingai prisidėti prie terapijos, eksternalizuoti (mokinti nesitapatinti su ja, bet matyti kaip atskirą) ir valdyti problemą.
Vienas specifinių laiškų rašymo metodų, padedančių dirbant su vaiku ar suaugusiuoju po traumos, yra **“**laiško sau iš ateities” rašymas. Šio metodo vidinis procesas veikia taip, kad klientas sukuria tikrovę ir suformuluoja sprendimus, kurie padeda jam pamatyti patį save kaip atskirą nuo problemos. Klientas tokio laiško dėka sugeba viduje atsiskirti nuo esamos situacijos ir skausmo bei susieti su ateitimi, pamatyti naujus ir kūrybiškesnius sprendimus. Toks laiškas skatina klientą reflektuoti, galvoti apie galimus sprendimus, “suplanuoti” teigiamus pokyčius (Kress ir kt., 2008). Yra keletas laiško sau iš ateities rašymo variantų:

- “Vyresnio, išmintingesnio Aš laiškas”: įgalina ir drąsina klientą matyti save kaip vyresnį ir išmintingesnį, leidžia mintimis atsitraukti iš dabarties momento (kuriame gali būti daug sunkumų). Galima instrukcija: “įsivaizduok, kad esi užaugęs vyresnis, sveikas ir išmintingas vyras/moteris ir žvelgi atgal į šį savo gyvenimo laikotarpį. Kaip manai, ką šis vyresnis,

išmintingas žmogus tau patartų, kad galėtum lengviau išgyventi šį savo gyvenimo tarpsnį? Ką tau patartų prisiminti, apie ką pagalvoti? Kas galėtų padėti tau gyti po praeities žaizdų? Ką jis/ji pasakytų, norėdamas tave paguosti? Kaip patartų tau rūpintis savimi ir save puoselėti? Įsivaizduok ir parašyk vyresniojo Aš laišką sau”. Parašytą laišką galima padėti ir paskaityti po kelių dienų.

- “Laiškas draugui”. Šiame laiške žmonių yra prašoma pamatyti save kito žmogaus akimis; parašyti laišką išgalvotam draugui, kuris patyrė panašią traumą kaip klientas. Prašoma „draugui“ pateikti patarimus, pasiūlymus ar paramą, kas galėtų padėti jam/jai šiuo sunkiu laiku. Pateiktą instrukciją galima keisti, pritaikant prie situacijos. “Įsivaizduokite save ateityje po 10 metų. Gavote laišką iš artimos draugės, kuriame ji pasakoja patyrusi lytinę prievartą. Ir prašo pasidalinti tuo, ko pats išmokote eidamas emocinio gijimo keliu. Prašo apsidalinti savo išmintimi, patarimais kaip išgyventi šį sunkų laikotarpį. Parašykite tai, kas jums atrodo, galėtų būti vertinga draugei”. Parašius, verta laišką iš naujo skaityti po kurio laiko, aptarti kas jame surašyta ir kas dabartyje gali klientui padėti.
- “Lietingos dienos laiškas”. Instrukcijoje, kliento prašoma įsivaizduoti save ateityje, besijaučiantį itin gerai ir iš tos dienos prašome parašyti sau laišką į dabartį. Ir šį laišką galime siųlyti klientui turėti ir skaityti tada, kai yra negera, kai išgyvenama “lietinga diena”, Laiške klientai prašomi paminėti savo stipriąsias puses ir išteklius, turimą paramą (pvz.: mylinčius juos žmones). Šis laiškas gali suteikti vilties, šilumos ir palaikymo, kai klientui to labiausiai reikia. Taip pat stiprina viltį, kad viskas bus gerai ir pokytis įvyks. Su klientu naudinga aptarti, kokia jam “gera diena” galėtų būti (aplinkybės, tikslų nustatymas, veiksmingas įgūdžių panaudojimas, emocijos, jutimai kūne ir t.t.).
- “Konsultavimo laiškas”. Klientas rašo “dabartiniam aš” laišką iš “ateities aš”, kuris jau pabaigė dalyvauti konsultavime. Pirmųjų konsultacijų metu klientų prašoma parašyti laišką, įsivaizduojant, kad jie jau yra baigę konsultavimą. Jame raginami apibūdinti, kaip vyko pokyčio procesas; ką konkrečiai jūsų dabartiniam aš reikėtų padaryti, kad sėkmingai dalyvautų konsultavimo procese; kas būtų pokytis ir kaip jis jaustųsi. Tada konsultantas laišką laiko pas save ir išsiunčia žmogui likus dvi savaitės iki konsultavimo užbaigimo. Paskutinio susitikimo metu galima su klientu aptarti laišką, jo skaitymo patirtį ir t.t.
- “Stiprėjimo per kančią laiškas”. Klientui siūloma sau parašyti laišką iš ateities, pažymint, kaip jis/ji paaugo, pasikeitė, patobulėjo, patyręs tokius kentėjimus. Tokia veikla siekiama padėti klientui atrasti, kad tiek praeitis, bet ir mūsų pokyčiai mus sukuria. Jis gali padėti įprasminti praeities traumas, kančias ir atrasti jų teigiamą, auginančią pusę (pvz.: “kadangi patyriau prievartą, geriau žinau kaip apsaugoti nuo to savo vaikus”, “nors patyriau prievartą, dabar aš padedu kitoms prievartos aukoms savanoriaujant”).

Apibendrinant, laiškų sau rašymas per savęs analizę ir įsigilinimą padeda kurti pokyčius ir gyti. O parašyti žodžiai dažnai turi stipresnį poveikį, nes ištartus žodžius mes linkę užmiršti. Rašydami galime atskirti save nuo sunkios situacijos, nesitapatinti su bejėgiškumo būsena. Vaikams ir auaugusiems laiškų rašymas gali padėti saugiai išreikšti jausmus, laiškų siuntimas vienas kitam – gali padėti kurti supratimą ir tarpusavio ryšį. Laiškų aptarimas kartu su konsultantu padeda keisti situacijos suvokimą. Visa tai ir yra terapinis pokytis.

Projekciniai metodai, naudojant įvairias dailės, meno technikas. Menas taip pat padeda išreikšti jausmus, atpažinti ir priimti mintis. Meno naudojimas konsultuojant šeimą gali padėti didinti vienas kito supratimą, atsiskleidimą, keisti šabloniškus elgesio būdus ir modelius. Naudojama labai daug ir įvairių metodų, nuo piešimo iki konstravimo, karpymo. Dirbant su trauma ir krizę patyrusiais, siūlomos tokios užduotys, pvz.:

- Spalvotai nupiešti skirtingų su trauma susijusių jausmų vietas ant žmogaus šablono popieriaus lape.
- Nupiešti šeimą dirbančius, nupiešti šeimą gyvūnais (pasinaudojant vaizduote).
- Nupiešti įvykusio įvykio piešinį.
- Pagaminti popierines dvipuses kaukes – viena pusė vaizduotų jausmus rodomus išoriniam pasauliui ir kita – vaizduojanti savo vidinius, asmeninius jausmus.
- Sukurti atsiminimų knygelę ar dėžutę, kurioje sudėti daiktai, primenantys svarbius dalykus, susijusius su prarastu artimu žmogumi. Tai gali padėti susitaikyti su netektimi ir gedėti.

4.3. Naratyvinė terapija. Jos principai ir metodai

Naratyvinės terapijos (*Narrative therapy*) autoriai – Michael White, David Epston su kolegomis. Ši kryptis mažai kalba apie normalių ir patologinių šeimų vystymąsi, joje pateikiama apibendrinta problemų vystymosi teorija. Naratyvas – tai pasakojimas, istorija. Naratyvinės terapijos požiūriu manoma, kad žmogiškosios problemos kyla ir yra palaikomos nuslėptų, nuslopintų istorijų, kurios dominuoja žmogaus gyvenime. Sunkumai kyla, kai dominuojančios istorijos pradeda nebesutapti ir reikšmingai skirtis nuo esamos gyvenimo patirties.

Naratyvinės terapijos tikslai – atverti erdvę alternatyvioms istorijoms, kurias užgožia dominuojančios istorijos. Dažniausiai tos alternatyvios istorijos atitinka kliento gyvenimą, neprieštarauja gyvenimiškai patirčiai ir atveria daugiau galimybių geriau kontroliuoti savo gyvenimą. Gyvenimo istorijos (naratyvai) pačios savaime nereprezentuoja žmogaus, jo gyvenimo, problemų, nekuria jo identiteto. Tik *asmeniniai naratyvai kuria mūsų identitetus*. Vadinasi, terapinio perpasakojimo, atkūrimo (*Re-authoring*) procesas keičia klientų gyvenimus, problemas ir identitetus. Taip pat pabrėžiama pasakojamų istorijų svarba santykių ir pasaulio suvokimo atžvilgiu. P. Rober (2005) pastebi, kad mūsų savastis yra tarsi besitęsianti autobiografija. Pasakodami apie save, vis kitaip išreikšdami save istorijomis (naratyvais), mes be paliovos stengiamės įprasminti save pačius ir pasaulį. Tai ir vadinama naratyviniu savasties suvokimu.

P. Rober požiūrį lėmė Mikhail Bakhtin idėjos, kurios itin pabrėžia dialogo svarbą gyvenime. M. Bakhtin nuomone, gyventi – reiškia dalyvauti dialoge: užduoti klausimus, atkreipti dėmesį,

atsakyti, pritarti arba ne ir t. t. Dialoguose žmogus dalyvauja visą gyvenimą ir visu savimi – kūnu, balsu, siela, poreikiais. Bendraudami vieni su kitais mes formuojame save pačius. Tačiau žodžiai įgauna prasmę tik esant klausytojui ir gaunant iš jo atsaką. M. Bakhtin kalba apie dialoginį, kūrybišką supratimą, kuris nėra pasyvus, o aktyvus, kūrybiškas procesas, kuriame kliento prasmės kontaktuoja su konsultanto prasmėmis, todėl šiame procese atsiranda visiškai kitokios – naujos prasmės. Anot M. Bakhtin, kalbėtojas dažniausiai nesitiki pasyvaus, tik jo paties mintis atkartojančio supratimo. Jis nori reaguojančio, kūrybiško supratimo, o tam būtinas konsultanto gebėjimas likti išorėje, nesusitapatinti su klientu (*outsideness*). Taigi konsultantas turi gebėti ne tik įsijausti į klientą („pabūti jo kailyje“), bet ir išlaikyti savastį – būti kitoks, skirtingas. Šis gebėjimas (išlikti savimi ir išorėje) sukuria galimybę praturtinančiam dialogui (Rober, 2005).

Istorijų pasakojimo metafora atveria vartus klausytojų auditorijai: istorija yra pasakojama kažkam kitam. Tai vadinama *dialoginiu savasties vaizdu*: pasakotojas savo istoriją kuria galvodamas apie klausytoją. Klausytojas (konsultantas) yra istorijos bendraautorius, prisidedantis ir prie turinio, ir prie formos. Vadinasi, savastis patiriama ir kuriama per *santykius* arba *dialogą* (Rober, 2005).

P. Rober taip pat atkreipia dėmesį į tai, kad mūsų kalba atspindi vidinio ir išorinio gyvenimo procesus, kurie yra daugybės vidinių balsų dialogas. Tie balsai gali būti įvairūs: pavyzdžiui, liūdnas, raminantis, smalsus, verkiantis balsas, kokio nors kito žmogaus (mamos, sūnaus) balsas ir t. t. Kiekvienas iš šių vidinių balsų turi savo istoriją, kurią gali papasakoti. Kiekviena ši istorija skamba socialiniame pasaulyje, yra susijusi su santykiais. Taigi žmogus, išreikšdamas emociją, kuria tam tikrą santykį. Čia konsultantui svarbu įsiklausyti, išgirsti tuos balsus ir padėti juos klientui įgarsinti.

Naratyvinėje terapijoje taip pat yra pabrėžiama, kad natūrali dalykų būsena yra netvarka; mūsų kalba yra kūrybiška, o savastis gyva ir atvira. Taigi savastis negali būti sugauta kokioje nors sistemoje ar teorijoje, ji visada laisva, besikeičianti, galinti nustebinti, unikali. Integralios savasties kūrimas yra viso gyvenimo uždavinys. Nors šis procesas nėra baigtinis, P. Rober primena, kad savasties auginimas ir kūrimas – tai esminė kiekvieno žmogaus atsakomybė.

Krypties autorius M. White pasisako prieš „diagnostines etiketes“, jo nuomone, diagnostinė klasifikacija žmones (subjektus) paverčia daiktais (objektais). Taip pat jis laikosi nuostatos, kad slapta nuo klientų laikomi užrašai demonstruoja terapeuto galią ir socialinę kontrolę. M. White kviečia pripažinti, kad žinios ir galia yra susiję. Jis kelia klausimą, ar etiški yra tradiciniai terapijos būdai, kai diagnostika užima pagrindinę vietą ir laikomasi pozicijos, kad yra „bendras žinojimas“ (*global knowledge*). Jo nuomone, visa tai kuria patologizuojantį psichinės sveikatos naratyvą, skatina žmones identifikuotis su savo problemomis ir vystyti *problemų pripildytus identitetus*.

M. White kalba apie „siauras“ (*thin*) ir „plačias“ (*thick*) istorijas. Jis yra pastebėjęs, kad terapijos pradžioje klientai apie save pasakoja tik kokią nors vieną istoriją. Dažniausiai ji būna paprasta, su mažai paaiškinimų – ji vadinama „*siaura*“. Tokiose istorijose viskas tarsi užrakinta, sustingę, nėra galimybių keisti prasmę ar supratimą. Dažnai pats asmuo tampa „problema“ arba priskiriamas kokiai nors „probleminei“ grupei (pavyzdžiui, nejgalus, hiperaktyvus ir pan.). „Siaurų“ istorijų atveju pasakotojai įsitikinę, kad žino nepakeičiamą „tiesą“, pavyzdžiui, tėvai gali skųstis, kad vaikas yra „blogas“, nes yra agresyvus ir hiperaktyvus.

Realus gyvenimas yra turtingesnis, spalvingesnis nei sustingusios „siauros“ istorijos. Todėl verta šiuos įsitikinimus praplėsti. Tačiau tai nėra lengvas procesas. Konsultavimo metu bandoma kiek įmanoma daugiau įnešti kitokių spalvų, prisiminimų į pasakojamą istoriją. Tai padaryti padeda aktyvus smalsavimas, išvadų ir hipotezių nekėlimas. Terapijos metu siekiama atkurti kuo daugiau istorijų, bet tuo pačiu žmogui suteikiama galimybė rinktis (pavyzdžiui, pagal kurią istoriją norisi gyventi, kokios istorijos įtaką norisi nutraukti ir pan.). Terapeuto pozicija – pats asmuo turi galią ir atsakomybę pasirinkti savo gyvenimo istorijas.

Istorijoms perpasakoti naudojamos įvairios technikos. Viena jų – *eksternalizacija*. Tai asmens atskyrimas nuo problemos, pavyzdžiui, „žmogus nėra depresija, nors galbūt ją išgyvena“. Eksternalizuojant gali būti tyrinėjama, kokią įtaką žmogui daro depresija, ieškoma „išskirtinumų“, t. y. terapeutas padeda klientui pastebėti, kuriais gyvenimo momentais depresija jo nekankina, kada vyksta kitokie, nejprasti įvykiai kasdienėje rutinoje. Taip pat naudojami įvairūs *klausimų žemėlapiai* (*maps of questions*), kurie padeda atrasti praeityje buvusius „išskirtinius atvejus“, juos bandoma susieti su dabartimi ir ateitimi; prisimenami svarbūs ir esantys, ir mirę šeimos nariai ir t. t.

Naratyvinė terapija laikosi principinės nuostatos, kad klientai yra savo gyvenimo ekspertai, o problemų negalima tapatinti su žmogumi, nes žmonės turi daugybę gebėjimų, vertybių, įsitikinimų ir kompetencijų, kurias terapeutai stengiasi padėti žmogui atrasti. Visa tai duoda daugiau galimybių ir stiprybės keisti asmens požiūrį į problemas, kurios daro įtaką jo gyvenimui. Pavyzdžiui, pasakojant gyvenimo istorijas, asmuo visada kažką renkasi dažniau, kažkam suteikia pirmenybę, o tam tikrą istoriją paverčia „teisinga“, todėl kitos galimos istorijos lieka apleistos, ignoruojamos. Jei pasakojama tik viena ir ta pati istorija, ji ir formuoja žmogaus gyvenimą, ateitį. Atradus kitokias istorijas apie save, kyla ir naujos vertybės, norai, ketinimai – todėl didėja pasirinkimų skaičius, gyvenimas praturtėja. Naratyviniai terapeutai nesiekia pakeisti paties žmogaus, vietoj to siekiama transformuoti problemą ir jos daromą įtaką klientui.

4.3.1 Metodika „Gyvenimo medis“.

Ši metodika – tarsi savo istorijos perpasakojimas, perrašymas. Atsirado Afrikoje, dirbant su tėvų netekusiais vaikais. Pasitelkiant medžio metaforą, apie žmogaus gyvenimą kalbama ieškant pozityviųjų pusių, suteikiant vilties, drąsos ir gebėjimų žengti geresnio gyvenimo link.

Medis – universalus simbolis, sutinkamas daugelio tautų tradicijose. Juo gali būti aiškinama pasaulio struktūra, modelis (turi tris sferas: šaknis (mirusiųjų pasaulis), kamieną (gyvųjų pasaulis) ir šakas (dievų buveinė). Šios trys sferos siejamos ir su laiku: praeitimi, dabartimi, ateitimi).

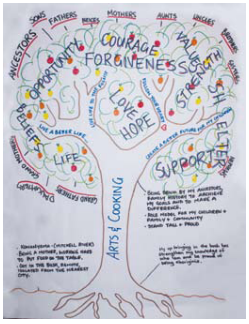
„Gyvenimo medžio“ *(The Tree of Life)* metodika gali būti naudojama su įvairaus amžiaus žmonėmis. Geriausia, kai dirbama grupėje (tada yra galimybė pereiti visas stadijas, tarp jų – ir miško etapą), tačiau gali būti dirbama ir individualiai. Gali būti piešiamas nebūtinai individualus medis – galima piešti bendrą šeimos ar grupės medį. Šią metodiką galima pritaikyti pagal situaciją: kūrybiškai, lanksčiai, pasinaudojant aprašyme pateikiamomis gairėmis ir patarimais. Piešimo eiga gali būti įvairi: galima piešti pirmiausia dirvą arba šaknis, paskui kitas dalis. Svarbu, kad proceso metu dalyviai nesikalbėtų, netrukdytų vieni kitiems, o vadovas instruktuoja, tačiau nekalbina dalyvių, leidžia susikaupti. Turint laiko, gali būti piešiama ir visą dieną, tačiau galima suspėti ir greičiau, maždaug per vieną valandą.

Skiriami keturi etapai:

- *Gyvenimo medžio piešimas*
- *Miško kūrimas*
- *Audrų periodas*
- *Pažymėjimai*

Toliau panagrinėsime kiekvieną iš jų.

Gyvenimo medžio piešimas. Kiekvienas dalyvis gauna po didelį lapą popieriaus ir piešimo priemonių (tinka bet kokios: pieštukai, flomasteriai, vandeniniai dažai ar guašas, kreidelės ar kt.). Konsultantas (vadovas) nurodo, kokia seka ir ką piešti, savo klausimais ir pastabomis vadovauja procesui. Piešiant medį, į jį pamažu sutalpinama asmeninė žmogaus istorija, įgūdžiai, viltys, gyvenime įgytos patirtys.



Iliustracija paimta iš tinklapio http://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/

Gairės ir klausimai vadovui: pagalvok apie medžius: ką tau reiškia medis? Koks medis pirmiausia ateina į galvą, kokį matai savo vaizduotėje? Ar jis didelis, mažas, platus, liaunas ar kitoks? Kur jis auga, ką matai aplinkui? Ar jis vienas, ar aplink yra kitų medžių, augalų, gyvūnų, paukščių? Patyrinėk vaizduotėje savo medį. Toliau piešime medį: pirmiausia dirvą, kurioje jis auga, paskui šaknis, kamieną, šakas, lapus, vaisius ir sėklas. Nesistenk dabar visko prisiminti, kai pieši, aš tau padėsiu, priminsiu ir užduosiu klausimus. Taigi pradėkime.

Dirva. Nupiešk dirvą (žemę), kurioje auga tavo medis. Kokia tai žemė, kaip ji atrodo? Koks reljefas? Ar ji lygi, ar kalvota? Tai mūsų dabartis. Mes joje gyvename. Ką tu veiki gyvenime? Kas vyksta, kaip atrodo tavo diena? Kas tave pradžiugina? Kas tau yra svarbu? Gal tai bus darbas, pomėgis ar užsiėmimas – visa tai surašyk popieriuje, ant dirvos.

Šaknys. Kiekvienas medis turi šaknis, tai – jo pradžia. Kokios tavo medžio šaknys? Nupiešk jas ir pagalvok: iš kur aš atėjau? Iš kur kilau? Kas mane išmokė gyventi? Kas suteikė man stiprybės? Kokie man patys svarbiausi dalykai: ritualai, dainos, lopšinės, šventės, prisiminimai? Kas mane stiprina, susieja su praeitimi, padeda išlikti, išgyventi, stiprėti? Visa tai surašyk prie šaknų.

Kamienas. Koks tavo medžio kamienas? Gal jis tvirtas, storas, aukštas ar liaunas, plonas, lankstus? Piešdamas pagalvok apie tai, koks esi: savo savybes, gebėjimus, kuriuos turi, kuo esi ypatingas. Ką tu sugebi? Ką moki ir darai kasdien? Ką apie tave pasakytų geras draugas (ar bendradarbis)? Užrašyk visa tai ant kamieno.

Šakos. Nupiešk savo medžiui šakas. Kokios jos, kaip auga? Kaip išsikeroja, kokį sudaro vainiką? Gal jos kils aukštyn, gal svirs žemyn, o gal tiesis į visas puses? Piešdamas pagalvok, kokias svajones, siekius, norus tu turi. Ko norėtum savo gyvenime? Ko norėtum sau, savo šeimai, savo šaliai? Visa tai surašyk prie šakų.

Lapai. Dabar nupiešk medžiui lapus. Galbūt norėsi, kad jie būtų dideli, o gal kaip tik mažesni, gali jų nupiešti tiek, kiek norisi. Medžio lapai – tai tau svarbūs žmonės. Prisimink, kokie žmonės buvo ar yra svarbūs tavo gyvenime. Jie gali būti ne tik gyvi, bet ir mirę. Gali būti įvairūs veikėjai, personažai ar net gyvūnai – visi, kas lėmė tavo gyvenimą. Surašyk juos visus prie lapų.

Vaisiai. Kokius vaisius galėtų auginti tavo medis? Tai gali būti ir žinomi, ir nematyti (tavo sugalvoti) vaisiai. Nupiešk juos ir prie jų parašyk, kokias dovanas gyvenime esi gavęs. Tai gali būti nebūtinai daiktai ar materialūs dalykai – dovanos gali būti meilė, rūpestis, pasiaukojimas, pagalba ar dar kas nors. Tai visa, ką brangaus esi gavęs gyvenime iš kitų.

Sėklos. Tavo medis turi ir sėklas – kokios jos ir kur nori jas nupiešti? Šios sėklos – tai viskas, ką tu pats duodi kitiems, kuo daliniesi su artimais ar svetimais žmonėmis. Kas tai galėtų būti tavo gyvenime? Pagalvok ir surašyk prie sėklų.

Štai ir baigiame piešti savo gyvenimo medį. Pažiūrėk, galbūt yra dar kas nors, ko nepažymėjai, nenupiešei? Gal kažko trūksta? Jei taip, nupiešk, parašyk.

Miško kūrimas. Kai visa grupė baigia piešti medžius, iš jų formuojamas miškas: kiekvienas išsirenka vietą ant sienos, kur nori pakabinti savo medį (galima pritvirtinti lipnia juosta).

Vadovas gali paaiškinti: Surask savo medžiui vietą. Kur norėtum, kad jis augtų? Apžiūrėk, kur auga kiti medžiai, išsirink vietą ir pritvirtink savo medį ant sienos. Pažiūrėk ir įsitikink, ar tikrai tavo medžiui čia tinka, ar gera augti? Jei nori, gali perkelti jį į kitą vietą.

Kai visi medžiai sukabinami, norintys pristato savo medį, papasakoja, ką nupiešė ir užrašė. Vaikams pasakojant, galima užduoti klausimus, pavyzdžiui: „Kaip tu išlavinai tokius sugebėjimus? Kas tave to išmokė? Ar seniai apie tai svajoji? Kas padėjo išsaugoti šitas svajones, nepaisant viso to, ką išgyvenai?“ ir t. t. Galima leisti vaikams pasidžiaugti nupieštais medžiais, pasiūlyti prieiti prie norimo medžio ir ką nors pasakyti ar parašyti piešinio autoriui.

Konsultantas (vadovas) aptaria mišką: kokius medžius jis mato? Tarkime: „Čia matau stiprias šaknis, nes tu turi tvirtą šeimą“; „Čia daug gražių vaisių – esi gavęs nemažai dovanų iš kitų“ ir pan. Galima atkreipti dėmesį į turimus resursus, pavyzdžiui, „matau, tavo gyvenime yra žmonių, kurie ne tik buvo svarbūs praeityje, bet ir ateityje galės tau padėti“. Galima perskaityti užrašytas svajones, norus.

Toliau nuo atskirų medžių pereinama prie miško apibūdinimo: koks miškas, kaip išsidėstę medžiai? Ar gera tokiame miške? O jeigu medis nenori augti miške, jeigu jam ten nepatinka? Susitelkiama į tai, kas bendra, kas sieja visus tuos medžius. Vaikų klausiama: „Ką mes visi turime bendra? Kaip galime padėti vienas kitam, palaikyti?“.

Audrų periodas. Pirmuose dviejuose piešimo pratimuose buvo ieškoma turimų stiprybių, pozityviųjų pusių – to, kas sudaro tapatybės jausmą, leidžia jaustis išskirtiniais, unikaliais. Toliau, trečiajame etape, paliečiamas nesėkmių, nelaimių, krizių klausimas – kartais miškus užklumpa audros. Čia bus ieškoma vidinių stiprybių, padedančių įveikti kliūtis ir nesėkmes. Bus padedama atsikratyti dėl patirtų skriaudų išgyvenamo kaltės jausmo.

Vadovas gali sakyti: „Miško gyvenime nutinka visko. Kartais būna ramu, o kartais užklumpa nelaimės. Kokios jos galėtų būti?“. Vaikai gali vardinti, o vadovas užrašyti kylančias mintis (pavyzdžiui, lietus, liūtis, audra, sausra, gaisras, kenkėjai ir kt.). Galima pakviesti pagalvoti apie tai, kaip elgiamės, kai ištinka nelaimės: „Kas tada darosi su medžiais? Kaip elgiasi gyvūnai? Gal bėga, slepiasi, ieško saugumo?“

Toliau atkreipiamas dėmesys į realų gyvenimą: „O jūsų gyvenime ar būna sunkumų? Su kokiais sunkumais susiduria vaikai? Ar dažnai ištinka audros? Ką darote, kai ištinka audra? Kas padeda

audrų metu išlaikyti, išsaugoti savo svajones, viltis, norus?“ ir pan. Toliau galima klausti: „O kaip elgiatės, kai sunkumai pasibaigia? Kas jums padeda, kai būna sunku? Kas pastebi, kada jums blogai? Ar gali būti audrose kas nors gero? Ar gali audra būti tarsi pamoka, nauja patirtis, jėgų išbandymas?“. Galima kalbėti apie tai, kad per audrą nukrenta seni lapai, sudžiūvusios šakos, išbarstomos sėklos. O seni lapai – tai kompostas, trąša, jie suteikia naujos gyvybės.

Verta nepamiršti, kad probleminių šeimų gyvenime būna nemažai audrų, kurių jos nepakėlė, palūžo. Dažniausiai vaikai jaučia kaltę dėl to, kas nutiko jų šeimoje, todėl galima klausti: „Ar miškas kaltas, kad jį užklupo audra ar kita neganda? Ar kaltas medis, jeigu nulūžo jo šaka? Kas gali padėti miškui? Gal žmonės, laikas ar dar kas nors? Per kiek laiko medis atsigauna, išleidžia naujus ūglius? Ar yra naudos iš nuvirtusio medžio? Gal jis naudingas kaip malka, trąša?“ ir pan. Visi norintys dalinasi savo mintimis, patirtimi, pastebėjimais – visa tai galima aptarti žodžiu arba surašyti.

Pažymėjimai. Paskutinioji dalis – tai gebėjimų įveikti sunkumus ir naujų atradimų įtvirtinimas. Pagal nupieštą medį kiekvienam dalyviui yra parašomas „pažymėjimas“: jame išvardinami turimi gebėjimai, stiprybės, viltys, norai. Galima įrašyti ir svarbius žmones (kartais vaikai po piešimo nori apie tai pasakyti tiems žmonėms ar jiems parašyti laišką). Pažymėjimams įteikti galima sugalvoti kokį nors ritualą: pasikviesti tėvus ar kitus šeimos narius, dainuoti dainą ar kt.

4.3.2 “Gyvenimo istorijos” metodika

Terapiniame kontekste “Gyvenimo istorijos” metodiką galime taikyti labai įvairiai: tai ir savo gyvenimo pasakojimas, savo gyvenimo svarbiausių faktų bei jausminių išgyvenimų surašymas, ir projekcinių metodikų naudojimas atkuriant savo istoriją: piešiant (pvz.: “Gyvenimo kelias”) bei darant: kuriant, karpant, lipdant (pvz.: koliažas “Gyvenimo kelionė”).

Ši metodika naudojama tiek dirbant individualiai, tiek grupėse. Įdomu tai, kad ji taikoma įvairaus amžiaus žmonės: tiek vaikams (dažniau naudojama su projekcijomis: piešimu, darymu), tiek suaugusiems. Metodikos atlikimo metu vyksta tiek jausminis savo praeities įvykių išgyvenimas (jausminis ventiliavimas, duodantis palengvėjimą bei jausminį įvykių paleidimą), tiek savęs bei savo gyvenimo gilesnis supratimas (kokie svarbūs įvykiai, žmonės mane suformavo, kodėl išgyvenu tokius jausmus/turiu tokias mintis ir t.t.). Grupėse ji išpildo dar vieną funkciją – padeda kurti pasitikėjimą žmonėmis bei sulaukti jų palaikymo: atsipalaiduodamas, pasakodamas apie save, apie savo giluminius išgyvenimus, žmogus kuria pasitikėjimo santykį su kitais – aplinkiniais, gilina tarpusavio supratimą bei išbando atsivėrimą. Šeimos ar porų konsultavime padeda suprasti artimuosius bei ugdyti empatiją (suvokimą, kad skirtingi žmonės, tuos pačius įvykius gali išgyventi labai skirtingai).

Toliau pristatysime skirtingas metodikos “Gyvenimo istorijos” modifikacijas.

4.3.2.1 Laisvasis pasakojimas “Gyvenimo istorija”

Kas yra laisvasis pasakojimas ? Tai pasakojimas, siekiant pateikti/išsakyti kuo daugiau minčių, jų nevertinant ir nefiltruojant. Dažniausiai instrukcija būna tokia: “papasakokite mums savo gyvenimo istoriją”. Galima pasiūlyti turėti laiką kaip atramos tašką pasakojimo metu (jums duodama pusvalandis/valanda, niekas jūsų nepertrauks, pasakokite viską kas ateina į galvą”). Klausantysis ar klausantieji gali užsirašyti svarbiausius gyvenimo įvykius, žmones, kurie pasakojamajam darė didžiausią įtaką. Taip pat galima užsirašyti klausimus, kurie kyla. Paprastai po pasakojimo būna klausimų laikas (klausytojai pateikia jiems kilusius klausimus ir sulaukia atsakymų). Paskui klausytojai pateikia savo reflekciją (ji gali būti tiesiog bendra, gali būti, kad “Gyvenimo istorijos” pasakotojas prieš pasakojimą klausytojams pateikia jam svarbius klausimus, į kuriuos pats norėtų išgirsti atsakymus/sulaukti atgalinio atsako.

Labai svarbu, kad žmogus jaustųsi patogiai, pats galėtų rekonstruoti gyvenimo naratyvus, pakreipti pokalbį norima linkme, pasakotų tai kas iškyla tuo metu sąmonėje. Laisvojo pasakojimo tikslas - išsakyti kuo daugiau minčių, siekiant išvengti vidinės kritikos/nuostatų/įsitikinimų filtro (dažniausiai einančio su mintimis: “ar gerai/gražiai dabar kalbu”; “ką kiti apie tai pasakytų”; “to neturėčiau galvoti/norėti/jausti” ir pan.).

Gyvenimo istorija analizės metu gali būti grupuojama į praeitį, dabartį, ateitį. Analizuojant atkreipti dėmesį ne tik ką žmogus kalba apie praeitį (greičiausiai tam bus skiriama daugiausiai laiko), bet ir apie dabartį bei apie ateitį (naratyvinėje terapijoje dažnai naudojamas metodas “Svajojimas apie ateitį”/“Dreaming about dreams”, kurio pagrindinis principas – leisti sau svajoti).

Pagalbinių klausimų pavyzdžiai (dažniausiai pateikiami po žmogui duoto laiko, tada, kai žmogus išsisemia):

- Kokie pagrindiniai Jūsų gyvenimo įvykiai ? Skausmai ? Džiaugsmai ?
- Kokios pagrindinės jūsų gyvenimo vertybės ?
- Kas suformavo jus kaip žmogų ?
- Koks vaikas buvote ? Kas Jus mylėjo ? Laimingiausias/liūdniausias vaikystės atsiminimas ?
- Kokie pagrindiniai Jūsų gyvenimo žmonės ?
- Kiek kontroliuojate tai, kas Jūsų gyvenime vyksta?
- Ką Jūs mylite? Kokie buvo paskutiniai Jūsų veiksmai, kurie tą meilę išreiškė?
- Kokie Jūsų gyvenimo tikslai ? Norai ? Svajonės ? Kiek leidžiate sau svajoti ?

Laisvosis pasakojimas “Gyvenimo istorija” padeda pažinti save, savo vidinį, giluminį, pasąmoninį pasaulį: norus, poreikius, patirtus skausmus ir džiaugsmus. Vyksta tiek buvusių įvykių įvardinimas, tiek jausminis jų išgyvenimas bei savęs ir savo gyvenimo gilesnis supratimas (kokie svarbūs įvykiai, žmonės mane suformavo, kodėl išgyvenu tokius jausmus/turiu tokias mintis ir t.t.). Vėliau galima šią istoriją papildyti, užrašyti, analizuoti. Ir tokiu būdu ne tik giliau pažinti save, bet kurti prasmingesnį, brandesnį saves vaizdą.

4.3.2.2 “Gyvenimo istorijos” rašymas

Rašant “Gyvenimo istoriją” siūlome naudoti laisvąjį rašymą (rašyti, užfiksuoti visas kylančias mintis, jausmus, išgyvenimus; išjungti kritikuojančiąją asmenybės dalį).

Kas yra laisvasis rašymas ? Tai rašymas, siekiant stengiantis užrašyti kuo daugiau minčių, jų nevertinant ir nefiltruojant. Tai toks rašymas, kai leidi rankai laisvai užrašyti visa tai kas kyla mintyse, siekiant išvengti vidinės kritikos/nuostatų/įsitikinimų filtro (dažniausiai einančio su mintimis: “ar gerai/gražiai rašau”; “ką kiti apie tai pasakytų”; “to neturėčiau galvoti/norėti/jausti” ir pan.). N. Goldberg laisvąjį rašymą vadina tam tikra meditacijos forma, kai jūs su kiekvienu atsisėdimu rašyti tampate vis atviresnis sau, leidžiate rankai užrašyti vis daugiau ir daugiau tikrųjų, nefiltruotų minčių. Tai padeda pažinti save, savo vidinį: giluminį, pasąmoninį pasaulį: norus, poreikius, patirtus skausmus ir džiaugsmus.

Vėliau galima šias “grynasias” mintis bandyti integruoti: perskaityti, analizuoti. Ir tokiu būdu ne tik giliau pažinti save, bet kurti prasmingesnį, brandesnį saves vaizdą. Kada naudingas laisvasis rašymas ? Siekiant aiškiau pažinti save, atliekant refleksiją, generuojant idėjas, priimant svarbius sprendimus.

Istorijos analizė. Naratyvinė teorija sako, kad žmogus, siekdamas sukurti gyvenimo įvykio ar savo patyrimo reikšmę, stengiasi jį verbalizuoti. Šis metodas, anot J. W. Creswello, leidžia pažvelgti į situaciją ir įvykius iš vidaus, nes individas pasakoja arba aprašo įvykius, remdamasis savo subjektyvia patirtimi. Galima rasti įvairių naratyvo strategijos aiškinimų, tačiau, C. K. Riessman teigimu, svarbu paminėti, jog naratyvas savęs nepaaiškina, jį reikia interpretuoti. Interpretacija atliekama stengiantis įžvelgti, kaip žmogus dėlioja įvykius savo istorijose, kokias reikšmes pabrėžia, iš kokios pasakotojo pozicijos pasakoja istoriją, kas istorijose nutylima (Elliot, 2005).

Kiekvieno žmogaus pasakojime galima įžvelgti unikalių samprotavimų apie jo aplinką, išskirtinę patirtį ir pasekmes, kurie yra subjektyvūs, perėję žmogaus pasaulio vertinimo bei supratimo filtrus, dažnai gali būti pateikiami chaotiškai. Todėl analizuojant kito žmogaus rašytą istoriją, svarbu apsibrėžti šios analizės tikslus: galima pateikti klausytojo/skaitytojo emocines reakcijas (kurios istorijos pasakotojui gali būti labai įdomios), galima pateikti tam tikro pjūvio mintis – ieškoti susijusių naratyvų (pvz.: kas mano nuomone buvo reikšmingiausi žmonės ir kokią įtaką jie padarė).

Pratimai, lavinantys laisvąjį rašymą:

- **Individualus rašymas. Eiga:** reikia turėti popierių (galima susirasti mielą akiai ir širdžiai sasiuvinį) ir rašiklį.
  Instrukcija: turite rašyti visas jums kylančias mintis, nei vienos neatmesdamas, nekritikuodamas ir nevertindamas. Negalvokite apie gramatiką, rašybą, skyrybą. Nesijaudinkite, net jei dėl to nukenčia prasmė. Jei „įstrigote“, rašykite bet ką, kol vėl galėsite tęsti. Svarbu atsiminti, kad čia nėra teisingų ar klaidingų minčių.
  Baigus rašyti, padėkite tai ką parašėte kuriam tai laikui (pvz.: savaitei) ir po to peskaitykite vienas ar su kitu asmeniu (psichologu, draugu, artimuoju). Galite tekste pabraukti įdomius žodžius ar frazes.

Klausimai refleksijai:
Ką išgyvena/jaučia/ galvoja žmogus, kuris rašė ?
Kokie jo sunkumai ? Kas jį palaiko/jam padeda ?
Kokios mintys kilo ? Kurios iš jų jums naujos ? Ką jos galėtų reikšti ?
Ką visa tai sako apie jus ? Ką naujo apie save sužinojote ?

- **Rašymas grupėje su vedančiuoju. Eiga:** kiekvienas dalyvis turi popierių ir rašiklį. Vedantysis pateikia frazę (pvz.: “aš labiausiai noriu..”mano didžiausios baimės yra...”, “mano svajonės...”), o dalyviai tris ar penkias minutes turi rašyti visas iš to kylančias mintis.
  Instrukcija: privalote rašyti visą tam skirtą laiką; jūsų rašiklis negali nustoti judėjęs. Negalvokite apie gramatiką, rašybą, skyrybą. Nesijaudinkite, net jei dėl to nukenčia prasmė. Jei „įstrigote“, rašykite bet ką, kol vėl galėsite tęsti. Baigus rašyti dalyvių paprašoma savo tekste apibraukti 3 įdomius žodžius ar frazes. Šiuos žodžius/frazes galima pasakyti garsiai ir bendrai aptarti. Taip pat galima užrašyti ant lipnių lapelių ir priklijuoti ant didelio popieriaus lapo. Tuomet visiems peržvelgti priklijuotus lapelius ir atlikti bendrą aptarimą. Svarbu atsiminti, kad čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Taip pat galima parašytą tekstą pasidėti ir perskaityti po kurio tai laiko.

Klausimai refleksijai:
Kaip jautėtės atlikdami šį pratimą? Įvardinkite jausmus.
Kokios mintys kilo ? Kurios iš jų jums naujos ? Ką jos galėtų reikšti ?
Ką visa tai sako apie jus ? Ką naujo apie save sužinojote ?

Vaiko istorijos atkūrimas. Vaiko istorija kuriama siekiant padėti vaikui atkurti, užfiksuoti praeities įvykius. Dar kartais vadinama - asmenine istorija, tai yra pasakojimas apie vaiko gyvenimą, kuris yra grindžiamas vaiko prisimenamais ir realiais (neprisimenamais) gyvenimo faktais. Dažnai ji kuriama, kai vaiko gyvenime vyksta reikšmingi pasikeitimai (įvaikinimas, globa, trauma). Ji gali būti naudojama tiek socialiniame santykyje, tiek terapinėje praktikoje kaip vienas iš vaiko tapatybės atkūrimo metodų. Vaiko istorija kuria vaikas kartu su jam svarbiu suaugusiuju (tėvu, mama, globėju, psichologu, konsultantu ir pan.). Vaiko istorija rašoma chronologine tvarka ir reprezentuoja svarbiausius vaiko istorijoje žmones ir įvykius – biologinės ar esamos šeimos narius, globėjus, mylimus suaugusiuosius, taip pat labiausiai prisimintinus gyvenimo įvykius (pvz., kelionės, mokyklos lankymo pradžia ir kt.).

Šio metodo išskirtinumas – vaiko prisimenama istorija gali būti papildoma vaiko neprisimenamais, bet svarbiais jo gyvenimo faktais (aplinkybėmis, susijusiomis su vaiko gimimu ir gyvenimu; pavyzdžiui, informacija apie vaiką ir jam reikšmingus santykius iki patalpinimo į vaikų globos namus, įvaikinimo ar globos). Visa tai gali būti labai jautru vaikui, todėl turi būti atliekama jautriai ir atsižvelgiant į konkretaus vaiko esamą situaciją bei emocinę būseną.

4.3.3 Projekcinė metodika “Gyvenimo kelias”

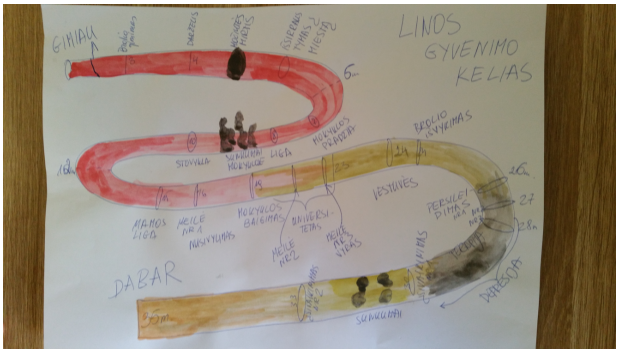
Projekcinė metodika “Gyvenimo kelias” - viena iš “Gyvenimo istorijos” modifikacijų. Ji skirta žmonėms, kuriems, analizuojant savo gyvenimo patirtį, labiau patinka ne kalbėjimas, o veikimas: piešimas, karpymas, pildymas, rašymas, žymėjimas ir t.t. Dažniausiai tai būna vaikai, paaugliai, ar suaugę žmonės, kuriems svarbi vizualizacija - įvykių/žmonių/gyvenimo prasmių vaizdinis įsivaizdavimas ir užfiksavimas (tame tarpe ir nupiešimas, ir rašymas ar grafinis pavaizdavimas).

Terapiniame kontekste “Gyvenimo kelio” metodiką galime taikyti labai įvairiai: savo gyvenimo istorijos piešime ir pasakojime, savo gyvenimo svarbiausių faktų bei jausminių išgyvenimų surašyme bei grafiniame pavaizdavime. Vaizdinių projekcijų suteikimas buvusiems įvykiams palengvina žmonėms jų priėmimą bei jausminį išgyvenimą.

Ši metodika naudojama tiek dirbant individualiai, tiek porose bei grupėse. Individualiai atliekant koncentruojamasi į praeities įvykius/žmones/jausmus, grupėje visa tai papildo pasitikėjimo santykio su aplinkiniais kūrimas (kuris vyksta rodant, pristatant kitiems žmonėms savo gyvenimą). Grupės padeda kurti pasitikėjimą žmonėmis bei sulaukti jų palaikymo. Metodika taikoma ir šeimos ar porų konsultavime. Čia jos pagrindinė funkcija – kurti emocinį tarpusavio ryšį, geriau suprasti artimuosius bei ugdyti empatiją.

Metodikos atlikimo metu vyksta tiek jausminis savo praeities įvykių išgyvenimas (jausminis ventiliavimas, duodantis palengvėjimą bei jausminį įvykių paleidimą), tiek savęs bei savo gyvenimo gilesnis supratimas (kokie svarbūs įvykiai, žmonės mane suformavo, kodėl išgyvenu tokius jausmus/turiu tokias mintis ir t.t.).

Atliekant “Gyvenimo kelio” metodiką, dalyviui duodamas lapas popieriaus bei spalvoti pieštukai/flomasteriai. Instrukcija: “nupieškite savo gyvenimo kelią, naudokite vaizduotę bei prisiminimus. Pažymėkite simboliais svarbiausius jūsų gyvenimo įvykius, reikšmingiausius žmonės”.



Taip pat galima terapijoje galima atlikti **koliažą “Gyvenimo kelias”.** Jo skirtumas tas, kad duodamas didelis lapas popieriaus, žirklės, klijai, seni žurnalai, pieštukai/flamasteriai. Instrukcija: “ant šio popieriaus sukurkite savo gyvenimo kelią, karpykite senus žurnalus, ieškokite svarbių jums simbolių, juos klijuokite, aprašykite ir pieškite”.

Taip pat terapijoje galima atlikti **“Gyvenimo kelio” diagramą.** Ji atliekama lygiai taip pat, tik yra įvykiai yra vertinami pagal jų emocinę įtaką – geri piešiami į viršų, sunkūs – į apačią.

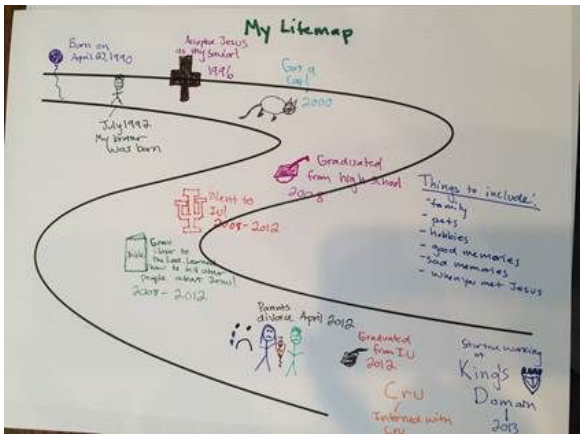
4.3.3.1 Projekcinė metodika “Gyvenimo kelionė”

Projekcinė metodika “Gyvenimo kelionė” – tai taip pat viena iš “Gyvenimo istorijos” modifikacijų. Ji skirta žmonėms, kuriems analizuojant savo gyvenimo patirtį gali padėti struktūruotas užduoties atlikimas bei vaizdinės vizualizacijos. Tai gali būti vaikai, paaugliai, ar suaugę žmonės, kuriems svarbi vizualizacija, arba įvykių/žmonių/gyvenimo prasmių užfiksavimas: nupiešimas, grafinis pavaizdavimas, parašymas.

Terapiniame kontekste “Gyvenimo kelionės” metodiką galime taikyti labai įvairiai: savo gyvenimo istorijos piešimui/pasakojimui, savo gyvenimo svarbiausių faktų bei jausminių išgyvenimų surašymui bei piešimui - vaizdinių projekcijų jiems suteikimui (tai palengvina priimti bei išgyventi mums svarbius įvykius).

Ši metodika naudojama tiek dirbant individualiai, tiek grupėse. Individualiai atliekant koncentruojamasi į praeities įvykius/žmones, grupėje – į jausminį išgyvenimą rodant, pristatant kitiems savo gyvenimą. Grupėse padeda kurti pasitikėjimą žmonėmis bei sulaukti jų palaikymo. Ji taip pat taikoma ir šeimos ar porų konsultavime. Čia jos pagrindinė funkcija –

kurti emocinį tarpusavio ryšį, geriau suprasti artimuosius bei ugdyti empatiją. Šios metodikos atlikimo metu vyksta tiek jausminis savo praeities įvykių išgyvenimas (jausminis ventiliavimas, duodantis palengvėjimą bei jausminį įvykių paleidimą), tiek savęs bei savo gyvenimo gilesnis supratimas (kokie svarbūs įvykiai, žmonės mane suformavo, kodėl išgyvenu tokius jausmus/turiu tokias mintis ir t.t.).



Atliekant “Gyvenimo kelionės” metodiką, dalyviui duodamas lapas popieriaus bei spalvoti pieštukai/flomasteriai. Instrukcija:

- “Dabar kartu piešime savo gyvenimo kelionę, naudokite vaizduotę bei prisiminimus. Klausykite ir kiek įmanoma tiksliau išpildykite instrukcijas”;
- “Gyvenimą galime matyti kaip kelionę... Kelionę su pakilimais bei nuopuoliais. Kelionę su praeitimi, dabartimi bei ateitimi... Kelionę su svarbiais mums žmonėmis: susipažinimu, buvimu bei atsisveikinimu... Kelionę su reikšmingais mums įvykiais, pasiekimais... Kelionę, per kurią mes sutinkame savo gyvenimo iššūkius ir bandome juos įveikti arba vis dar stovime prieš juos bijodami. Kelionę, per kurią eidami mokinamės, augame ir nuolatos keičiamės”.

- Pirmiausia piešime **PRAEITĮ:**
- **Iš kur tu atėjai:** vietos, žmonės, vertybinės sistemos, kultūra, kalba. Kas buvo tie žmonės, kurie keliavo prieš tave ir sudarė tau galimybes pradėti tavąją kelionę ? Kokias dovanas iš jų gavai ?
- **Paramos ratas.** Kas tave lydėjo tavo kelionėje (gyvi ar mirę) ? Žmonės (įtrauk žmonės iš skirtingų kartų), grupės, bendruomenės ir t.t. Tai gali būti ir gyvūnai, nematomi draugai. Visa tai – tavo gyvenimo klubas. Gali nupiešti juos ar surinkti jų turimas nuotraukas.
- Svarbios, tave **lydėjusios vertybės bei principai.** Kas tave lydėjo tavo gyvenimo kelionėje ? Šios vertybės – tai lyg kompasas. Iš kur jas įgijai ?
- **Mylimos vietos.** Gyvenimo kelyje pažymėk (nupiešk ir/ar parašyk) kokios tai buvo vietos.
- **Įveiktos kliūtys** (“perbristos upes”). Savo kelyje nupiešk kliūtis (akmenis/kalnus ar upes), kurios simbolizuotų gyvenime sutiktus sunkumus, kliūtis. Nurodyk kaip jas įveikei, ko išmokai. Kas padėjo ? Kas buvo “pagalbos rinkinys” ? Kas tau padėjo ? Vertybės, įgūdžiai, žmonės, daiktai, elgesys, įvykiai...

- Dabar piešime **ATEITĮ:**
- **Kur link eini ?** Parašyk savo svajones, tikslus. Kaip ilgai turi šiuos tikslus/svajones ? Kaip jie kilo ? Kas padėjo ?
- Kokias **vietas norėtum aplankyti** ? Arba norėtum kitiems parodyti.
- Kokių įvykių **norėtum ateity** ? Peržiūrėk kokias kliūtis esi įveikęs ir ką iš jų esi išmokęs. Kokias kliūtis gali įveikti ateity ? Ko jos išmokytų ? Pažymėk kliūtį/iššūkį sau asmeniškai, kliūtį bendruomenei bei ateities kartoms.
- Kokias **dovanas norėtum padovanoti aplinkiniams** ? Pagalvok kokias dovanas praeity esi gavęs ir nurodyk, kokias dovanas norėtum suteikti ar jomis pasidalinti ateityje. Dovanas suaugusiems ir dovanas vaikams.
- **Kliūtis, kurias reiks įveikti** (“upes perbristi”). Savo ateities kelyje nupiešk kliūtis (akmenis/kalnus ar upes), kurios simbolizuotų ateityje galimus sutikti sunkumus, kliūtis. Kada jie gali atsitikti ? Kaip jas įveiksi, kas gali padėti ? Kas padės išlikti stipriam ? Kas bus “pagalbos rinkinys” ? Ar naudosi, kas praeity tau yra padėję, ar kursi ką naujo ?
- **Kelionės dainos**. Kokios dainos lydi tave gyvenimo kelionėje ? Ką jos reiškia jums ?

- **ŽVILGSNIS Į JŪSŲ KELIONĘ (“ERELIO ŽVILGNIS”)**
- **Geri prisiminimai.** Kokius gerus prisiminimus norėtumėte pasiimti ateities kelionei ? Nupieškite kaip žvaigždes jūsų lape. Aprašykite, įvardinkite garsus, vaizdus, pojūčius, kvapą, skonį. Kas dalyvauja jūsų prisiminimuose ? Kuo šie prisiminimai jums svarbūs ? Ką gali pasiūlyti/ko išmokinti ?
- **Vardo**/pavadinimo suteikimas Jūsų kelionei. Duokite savo kelionei vardą, kuris ją simbolizuotų.
- **Žinutė kitiems.** Peržvelk visą, ką parašei. Jei reiktų pasidalinti su žmogumi, kurie tik pradeda savo kelionę, ką pasakytumėte ? (tai gali būti žinutė, šūkis, daina, istorija). Kokią pamoką išmokote, ką norėtumėte pasidalinti su kitais ?

4.3.3.2 Projekcinė metodika “Gyvenimo karoliukų apyrankė”

Ši metodika dažniausiai naudojama dirbant grupėse su paaugliais ar jaunuoliais. Pagrindinis jos tikslas – prisiminti bei priimti svarbius praeities įvykius bei žmones. Taip pat grupei pasakojant apie juos, siekiama kurti pasitikėjimo ryšį su aplinkiniais žmonėmis, bendraamžiais.

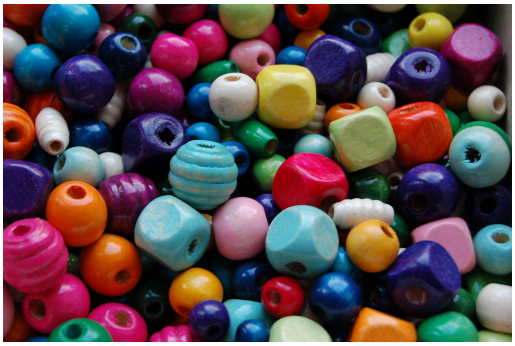
Instrukcija Nr 1: “Įsivaizduokite, kad ši apyrankė, tai jūsų Gyvenimo apyrankė. Karoliukai žymi svarbius jūsų gyvenimo įvykius. Sugalvokite kokie įvykiai yra svarbiausi ir išsirinkite juos simbolizuojančius karoliukus. Suverkite į apyrankę ir papasakokite grupei”.

Instrukcija Nr 2: “Įsivaizduokite, kad ši apyrankė, tai jūsų Gyvenimo apyrankė. Karoliukai žymi svarbius jūsų gyvenimo įvykius. Išsirinkite karoliukus kurie simbolizuoja:

- Akmenukų karoliukai - tris pagrindinius rūpesčius;
- Svajos karoliukas - didžiausią svajonę;
- Nakties karoliukas – didžiausią rūpestį;

- Spalvų karoliukai - žmones, kuriuos labiausiai myli;
- Tylos karoliukas – ką jis galėtų simbolizuoti ?
- Savasties karoliukas – ką jis sakytų ?
- Kiti karoliukai – kas jums yra svarbu...

Suverkite į apyrankę ir papasakokite grupei”



4.4. Kognityvinė ir elgesio terapija. Principai bei metodai

Jau pats kognityvinės ir elgesio terapijos (KET) pavadinimas sako, kad šios šiuolaikinės psichoterapijos srities paradigmoje pagrindinis dėmesys skiriamas darbui su kognicijomis (pažinimu) ir elgesiu. Tačiau daug dėmesio skiriama darbui ir su emocijomis. Kognityvinės ir elgesio terapijos vystymasis prasidėjo nuo darbo su depresija ir jos metu patiriamomis emocijomis. Tik emocijų perdirbimui ir keitimui buvo pasirinktas kelias visų pirma keisti mintis, kurios kelia tam tikras emocijas. Vystantis KET technikoms buvo sukurti metodai darbui su elgesiu ir tiesioginiam emocijų perdirbimui. Šiame skyrelyje supažindinsime su svarbiausiomis KET metodikomis, galinčiomis praversti dirbant su patyrusiais psichologinę krizę asmenimis. Visa tai praplečia psichoterapines konsultanto galimybes.

Visas KET technikas galima sąlyginai sugrupuoti į tris dalis:
1) Metodikos dirbti su kognicijomis/pažinimu (kognityvinės technikos);
2) Metodikos dirbti su emocijomis (emocinės technikos);
3) Metodikos dirbti su elgesiu (elgesio technikos).

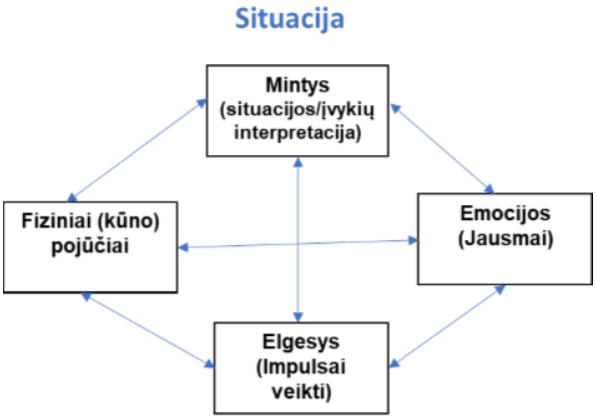
Toliau smulkiau aprašysime visas. Tačiau prieš bet kokią intervenciją, labai svarbu atlikti atvejo aprašymą (atvejo konceptualizaciją), su tikslu suprasti kaip konkretus žmogus mąsto, jaučia ir veikia; kaip jo mintys, emocijos, jausmai, kūno pojūčiai ir elgesys tarpusavyje yra susiję.

Atvejo aprašymas (atvejo konceptualizacija)
Kognityvinė ir elgesio terapija naudoja du pagrindinius atvejo aprašymo (konceptualizacijos) būdus (taip pat ir daug papildomų):
1. „Skersinis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“, leidžiantis suprasti kaip klientas veikia esamoje situacijoje tarpusavyje sąveikaujant jo mintims, emocijoms (jausmams), fiziniams pojūčiams ir elgesiui.
2. „Išilginis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“, parodantis kaip kliento pasaulio matymas, interpretavimas ir reakcija į pasaulio bei vidinius stimulus susiformavo gyvenimo eigoje.

„Skersinis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“ (..pav.). Kiekviena situacija žmoguje sukelia tarpusavyje susijusias reakcijas. Dažniausiai visų pirma atsiranda mintys, t.y. žmonės interpretuoja – sau paaiškina situaciją arba įvykius. Šios mintys buno įsisąmonintos arba neįsisąminintos, ir sukelia grandininę reaciją: įtakoja emocijų (jausmų), kūno pojūčių ir impulsų veikti, pereinančių į elgesį atsiradimą. Visa tai vėl kelia emocijas, kurios vėl veikia mintis, įtakoja kūno pojūčius ir elgesį. Kūno pojūčiai taip pat daro įtaką mintims, emocijoms ir elgesiui, o elgesys ir ypač jo rezultatai veikia mintis, emocijas ir kūno pojūčius. Taip užsisuka ratas, nulemiantis žmogaus reakciją į situaciją, jo savijautą ir elgesį. Minėtų keturių šio rato komponentų (mintys-emocijos-kūno pojūčiai-elgesys) tarpusavio ryšį svarbu suprasti, nes tai įgalina mus daryti psichologinę intervenciją ir padėti žmogui keisti elgesį bei būseną.

Pavyzdžiui, jeigu asmuo interpretuoja situaciją remdamasis mąstymo klaidomis (žr. toliau), kurios sąlygoja jo negatyviai pakitusią savijautą ir disfunkcinį elgesį, padėjus jam atpažinti ir koreguoti mąstymo klaidas galima pakeisti situacijos interpretaciją, bendrą psichologinę būklę, ir tuo pačiu, imantis tinkamų veiksmų, net ir pačią situaciją.

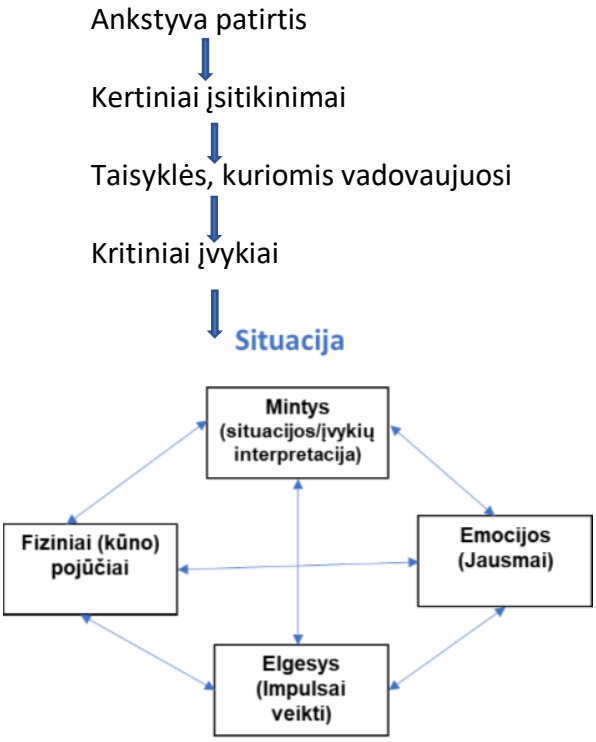
Pav. „Skersinis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“.



„Skersinio“ kliento funkcionavimo „pjūvio“ atvejo aprašymo metodas yra palyginus trumpas, nesunkiai padaromas, todėl jį galima naudoti beveik visais, tame tarpe net krizių intervencijos atvejais, kai laiko resursai nėra dideli.

„Išilginis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“. Mūsų mintys, ir jų įtakotas minčių-emocijų-kūno pojūčių-elgesio kompleksas yra sąlygojami mūsų ankstesnės patirties. Patirtis žmoguje formuoja tiek įsitikinimus apie save, kitus žmones ir pasaulį, tiek taisykles, kuriomis vadovaujaujantis yra tenkinami poreikiai, reaguojama į pasaulio įvykius.

Pav. „Išilginis“ kliento funkcionavimo „pjūvis“.



Kliento atvejo aprašymas pagal išilginį kliento funkcionavimo pjūvį reikalauja daug daugiau laiko ir pastangų, todėl jo neįmanoma atlikti krizių intervencijos struktūroje. Net jeigu kliento funkcionavimo modelis mums yra aiškus, giluminių kognicijų perdirbimui teikiant pagalbą patyrusiam krizę asmeniui neverta skirti dėmesio, nes žmogaus įsitikinimai ir taisyklės yra labai sunkiai pakeičiami ir tam reikalingas laikas. Būna net taip, kad žmogus racionaliai mąstydamas supranta, kad vadovaujasi disfunkciniais įsitikinimais arba taisyklėmis, tačiau vis tiek jų nekeičia, nes šios pamatinės kognityvinės konstrukcijos yra giliai įsišaknijusios mąstyme ir elgesyje. Dažnas žmogus pagrindinių įsitikinimų ir taisyklių nekeičia visą savo gyvenimą, net patirdamas įvairių sunkumų. Jų keitimas yra ilgos, mėnesiais ir metais trunkančios psichoterapijos (pvz.: šiuolaikinės schemų terapijos) darbo objektas. Todėl, šioje knygoje „išilginio pjūvio“ atvejo aprašymo ir jo taikymo praktiškai nenagrinėsime.

Praktinis atvejo aprašymo naudojimas. Kiekvieno atvejo aprašymo tikslas yra praktinis jo panaudojimas padedant klientui. Atvejo aprašymą praktiškai naudoti galima šiais būdais:
1. Padedant jam įsisąmoninti ir suprati, kodėl jis į esamą situaciją reaguoja tam tikru būdu ir kaip šiame reagavime sąveikauja jo mintys, emocijos, kūno pojūčiai ir elgesys.
2. Pritaikant intervencijas kryptimis, kurios gali turėti didžiausią įtaką asmens savijautos ir funkcionavimo pagerinimui. Pavyzdžiui, jeigu klientas reaguodamas į situaciją vadovaujasi mąstymo klaidomis, dažnai visų pirma taikysime kognityvines (darbo su pažinimu) technikas.

Jeigu, kliento reagavime vyrauja labai stiprios, sunkiai valdomos, disfunkcinės emocijos, gali būti, kad pradžioje svarbiausią dėmesį skirsime emocijų reguliavimo KET intervencijomis. Jeigu vyrauja disfunkcinis elgesys, daugiausia dėmesio skirsime elgesio technikoms. Toliau pristatysime kiekvieną iš šių trijų grupių intervencijų atskirai.

Metodikos dirbant su kognicijomis/pažinimu (kognityvinės technikos)

Kognityvinė ir elgesio terapija prasidėjo nuo pačių paprasčiausių kognicijų – automatinių minčių perdirbimo. Automatinėmis vadinamos mintys, kurios nuolat kyla mūsų galvose kaip atsakas į įvairiausius (išorinius ar vidinius) stimulus arba atsiranda savaime. Manoma, kad mūsų smegenys generuoja keletą tūkstančių automatinių minčių per parą, kurių didžioji dalis yra neįsisąmoninama. Mintims, kurios mums turi didesnį poveikį, suteikiame didesnę prasmę ir jos sukelia stipresnes emocijas. Pavyzdžiui, mes galime turėti įvairiausių minčių, tačiau mintis apie galimą grėsmę gali įjungti mūsų aliarmo ir savisaugos sistemą bei sukelti stiprų nerimą. Tokia mintis gali įtakoti ne tik mūsų emocijas, bet ir kitas mintis, elgesį ir net kūno fiziologiją, tokiu būdu paveikdama savijautą bendrai ir priimamus sprendimus. Priimti sprendimai ir jų sąlygotas elgesys gali grįžtamuoju būdu vėl paveikti mintis ir taip sukurti „užburtus ratus“, stipriai įtakojančius mūsų gyvenimą. Pagrindinė kognityvinės teorijos taisyklė yra, kad žmonės reaguoja ne į pačius įvykius arba stimulus, bet į savo mintis apie tuos įvykius/stimulus. Į tą patį įvykį, pavyzdžiui diagnozuotą sunkią ligą, sužeidimą autoįvykio metu arba artimojo mirtį skirtingi asmenys gali reaguoti visiškai skirtingomis mintimis, emocijomis ir elgesiu. Pirminė tokios skirtingo reagavimo priežastis bus skirtingos automatinės mintys, kylančios kaip atsakas į patirtą stimulą.

Kodėl pas skirtingus asmenis į tą patį stimulą kyla skirtingos automatinės mintys? Atsakymą į šį klausimą davė tolimesnis KET progresas pradėjus tyrinėti žmonių įsitikinimus ir taisykles, kuriomis jie vadovaujasi priimdami sprendimus. Šiuolaikinis KET modelis sako, kad mūsų pasaulio pažinimo pagrinde yra įsitikinimai apie save, kitus žmones ir pasaulį, kurie įtakoja taisykles, kuriomis mes vadovaujamės tvarkydamiesi su iššūkiais ir tenkindami savo poreikius, o šios taisyklės įtakoja, kokios automatinės mintys mums kyla, reaguojant į iššūkius. Pats žodis „automatinės“ reiškia, kad jos kyla be didesnio susimąstymo, reaguojant daugiau sąlyginių refleksų būdu. Todėl kognityvinių intervencijų tikslas yra keisti automatines mintis padarant jas racionalesnėmis ir įtakojančiomis teisingesnius sprendimus bei pozityvesnes emocijas. Tiesiogiai automatines mintis keisti galima asmens taisyklių ribose. Jeigu taisyklės riboja automatinių minčių keitimo galimybes reikia ieškoti funkcionalesnių taisyklių. O tai atsiremia į asmens įsitikinimus apie save, kitus žmones bei pasaulį. Jų keitimas - fundamentalus psichoterapinio darbo objektas.

Dirbant su krizes patyrusiais asmenimis konsultantui svarbu sutelkti pastangas į automatinių minčių keitimą, praplečiant asmens reagavimo į patirtą iššūkį potencialą. Tačiau, esant reikalui, galime pabandyti asmeniui parodyti galimybę taisykles, kuriomis asmuo vadovavosi iki krizės, keisti į daugiau funkcionalesnes, taip atveriant kelią geresnių reagavimo į iššūkį

sprendimų paieškai (žr. Sokrato klausinėjimas). Įsitikinimų keitimas yra žymiai sudėtingesnis procesas ir krizės intervencijoje nenaudojamas, tačiau, teigiamai išsprendus krizinę situaciją, įsitikinimai apie save, kitus žmones ir pasaulį gali keistis savaime (vietoje „aš bejėgis“, gali atsirasti adaptyvesnis įsitikinimas „aš galiu pabandyti ir pasistengti“, vietoje įsitikinimo „kiti žmonės man nepadės“ gali atsirasti įsitikinimas „galiu pasinaudoti išorine pagalba, kartais tereikia paprašyti“, vietoje įsitikinimo „pasaulis nesaugus ir negailestingas“, gali atsirasti įsitikinimas „stengiantis galima rasti išeitį net ir sudėtingose situacijose“).

Kognityvines metodikas skirtas konsultaciniam darbui galima suskirstyti:

1. Problemos įvardijimas ir identifikavimas.
2. Psichoedukacija, t.y. teisingos, patikimos ir funkcionalų reagavimą į įvykius skatinančios informacijos suteikimas ir kliento mokymas.
3. Disfunkcinių automatinių minčių identifikavimas ir jų keitimas į funkcionalesnes.
4. Sokrato klausinėjimas, kurio tikslas yra atpažinti neįsisąmonintas situacijos/įvykių interpretacijas.
5. Mąstymo klaidų atpažinimas ir jų koregavimas.
6. Pagalba suvokiant ryšį tarp minčių (situacijos/įvykių interpretacijos), emocijų (jausmų), elgesio (impulsų veikti) ir, jeigu reikia, kūno pojūčių ir šio ryšio įsisąmoninimo panaudojimas keičiant reagavimą į situaciją.

Panagrinėkime kiekvieną metodiką atskirai.

Problemos įvardijimas ir identifikavimas. Tai labai svarbu darbo pradžioje, kai klientas gali būti sumišęs, pasimetęs ar nuklydęs į šalutinius dalykus, kaltinantis save, kitus žmones, pasaulį ar gyvenimą. Labai svarbu nukreipti kliento dėmesį į situacijos problematiškumo aspektą, atsisakant nagrinėti jau atsitikusių įvykių priežastis ar ieškant kaltininkų. Klientą nukreipiantys klausimai ir teiginiai tokiu atveju gali būti „O vis dėlto kaip galima būtų suformuluoti problemą?“, „Kur gali būti problemos esmė?“, „Pasižiūrėkime ką šioje situacijoje šiuo metu turime“. Dirbant su kriziniais atvejais, klientas gali būti nepajėgus tai daryti, tada svarbu konsultantui pačiam sau įvardinti sunkumus, su kuriais žmogus susidūria.

Psichodukacija. Tai yra teisingos, patikimos ir funkcionalų reagavimą į įvykius skatinančios informacijos suteikimas ir kliento mokymas. Informacijos suteikimas irgi yra svarbi intervencija darbo pradžioje. Galima paaiškinti klientui apie:

1) galimas realias krizės baigtis,
2) kur dar galima gauti pagalbos ir kokios,
3) kaip jo atveju konkrečioje situacijoje veikia KET modelis (mintys-emocijos-elgesys),
4) kokie svarstytini pasirinkimai galėtų būti konkrečioje situacijoje.

Disfunkcinių automatinių minčių identifikavimas ir jų keitimas į funkcionalesnes. Šiam tikslui gali padėti minčių registravimo ir restruktūrizavimo lapas, pateiktas lentelėje ir praktinėje knygos dalyje.

___ lentelė. Minčių restruktūrizavimo (perdirbimo) lapas

Situacija/ įvykis	**Emocija**	**Emociją sukėlusi mintis ar mintys**	**Kūno pojūčiai (jeigu jie stiprūs ir gali įtakoti sprendimus)**	**Impulsai veikti**	**Mąstymo klaidos**	**Alternatyvi mintis**	**Emocija įsisąmoninus ir priėmus alternatyvias mintis**	**Galutinis sprendimas veikti šioje situacijoje**

Šį lapą galime atlikti su mąstymo klaidų įvertinimu ir be jo. Jeigu pasirenkame atlikti su mąstymo klaidų atpažinimo stulpeliu, prieš tai turime edukuoti klientą apie mąstymo klaidas ir kaip jos pasireiškia jo konkrečiu atveju. Šio lapo naudą identifikuojant ir keičiant disfunkcines mintis galima dar padidinti aktyviai padedant klientui generuoti alternatyvias mintis, kas gali būti jam savarankiškai padaryti sunku dėl didelio susijaudinimo ar sumišimo.

Sokrato klausinėjimas. Jo tikslas - atpažinti neįsisąmonintas situacijos/įvykių interpretacijas. Tai svarbu tada, kai klientui sunku pačiam įsisąmoninti savo mąstymo atsaką į situaciją (situacijos ar įvykių interpretaciją). Sokrato klausinėju pateikiami klausimai, kurie stimuliuoja smalsumą ir parodo įprastų sprendimų kurioziškumą, prieštaringumą bei skatina pažvelgti į situaciją netikėtu kampu. Sokrato klausimai leidžia klientui panaudoti savo žinojimą, kuris yra už jo suvokimo duotuoju momentu ribų. Galutinis Sokrato klausinėjimo tikslas - padėti klientui panaudoti gautą klausinėjimo metu informaciją savo buvusios nuomonės peržiūrėjimui ir naujų idėjų sukūrimui bei naujų sprendimų priėmimui.

Krizių intervencijoje dažniausiai užduodami šių penkių tipų klausimai:

1. klausimai apie pasekmes („kas gali atsitikti blogiausio?“, „kokia yra blogiausio varianto tikimybė?“, kokie tokio požiūrio privalumai ir trūkumai?“);
2. klausimai prašantys įrodymų („kas jūsų patirtyje patvirtina, kad toks požiūris yra teisingas?“, „ar yra kas nors, kas prieštarauja šiai minčiai?“);
3. galimo „alternatyvaus požiūrio“ aiškinimasis („kaip į šią situaciją galima būtų pažiūrėti kitaip?“);
4. pagalba problemų sprendimui („kaip galėtų tvarkytis su šia problema jūsų draugas/labai išmintingas žmogus?“, „ką galėtumėte patarti savo draugui?“);
5. Apibendrinantys ir sintezuojantys gautą informaciją klausimai („bandykime apibendrinti, kokie šioje situacijoje galimi sprendimai su kokiomis galimomis išeitimis yra ?“).

Mąstymo klaidų atpažinimas ir jų koregavimas. Kaip mes jau žinome mūsų emocijas ir elgesį įvairiose situacijose nulemia mintys, t.y. mes reaguojame ne į pasaulio įvykius, bet į savo

mintis apie pasaulio įvykius. Gerai, jeigu tos mintys yra racionalios ir vedančios link geriausių sprendimų. Tačiau, dažnai daug emocijų sukeliančiose ir krizinėse situacijose, smegenyse pradeda dominuoti „išgyvenimo“ režimas, susiaurinantis mūsų gebėjimus racionaliai mąstyti ir skatinantis mąstymo klaidų atsiradimą. Šios mąstymo klaidos sąlygoja disfunkcinių esamai situacijai emocijų ir elgesio vystymąsi, o tai vėl grįžtamuoju ryšiu gali skatinti klaidingą disfunkcinį mąstymą. Dažniausiai krizinėse situacijose pasireiškiančių mąstymo klaidų sąrašą pateikiame žemiau esančioje lentelėje.

Dažniausiai krizinėse situacijose pasireiškiančios mąstymo klaidos:

Mąstymo klaidos (iškraipymo) pavadinimas	**Mąstymo klaidos (iškraipymo) apibūdinimas**	**Mąstymo klaidos (iškraipymo) pavyzdžiai**
Mąstymas „viskas arba nieko“ arba „juoda balta“	Mąstoma kraštutinumais. Jeigu nėra visko, tai reiškia, kad nėra nieko arba atvirkščiai	„Visi kiti žmonės su šia situacija susitvarkytų lengvai“
Ateities spėjimas	Asmuo mano, kad žino kas bus ateityje, dažniausiai disfunkciškai negatyviai, tačiau kartais ir disfunkciškai pozityviai	„Aš tikrai prarasiu darbą/garbę/sveikatą/partnerį arba partnerę“ „Jeigu tęsiu lošti, būtinai atsilošiu“
Katastrofizavimas	Matymas tik blogo ateityje	„Niekas man jau nepadės“
Minčių „skaitymas“	Asmuo mano, kad žino ką apie jį galvoja kiti žmonės	„Visi manęs nekenčia“, „Žmonės galvoja, kad aš kvailys“
Per didelis apibendrinimas	Iš vieno negatyvaus įvykio aspekto, daroma išvada, kad viskas bus blogai	„Negaunu darbo jau mėnesį, esu nevykėlis, negausiu darbo niekada“
Proto filtras	Akcentuojamas dėmesys į negatyvius įvykius, „išfiltruojant“ visa kas buvo pozityvu	„Šiandien patekau į avariją, visas mano gyvenimas sugriuvęs, nenoriu nieko“
Padidinimas, sumažinimas	Negatyvių patirčių reikšmė disfunkciškai padidinama, pozityvių sumažinama arba atvirkščiai	„Mirus mamai netekau visko“ „Tai nieko nereiškia, kad turiu magistro laipsnį, vis tiek esu nevykėlis“
Emocinis mąstymas	Savo jausmų prilyginimas faktams	„Jeigu jaučiuosi kaip miręs, tebūnie taip ir atsitinka“
Savęs kaltinimas	Problemų ir sunkumų priežasties priskyrimas tik sau	„Tai aš kaltas, kad mano tėvas nusižudė“
Etikečių klijavimas	Pernelyg didelis, dažnai negatyvus apibendrinimas	„Esu idiotas/nevykėlis...“

Dažnai vienoje mintyje pasireiškia net kelios mąstymo klaidos, pavyzdžiui, ateities spėjimas ir katastrofizavimas arba emocinis mąstymas, savęs kaltinimas ir etikečių klijavimas. Tokiais

atvejais situacija dar labiau apsunkinama. Dirbti su mąstymo klaidomis labai padeda ir jau aprašytas minčių restruktūrizavimo lapas ir tiesiog racionalus klaidingo mąstymo identifikavimas dirbant su klientu.

Pagalba suvokiant ryšį tarp minčių (situacijos/įvykių interpretacijos), emocijų (jausmų), elgesio (impulsų veikti) ir, jeigu reikia, kūno pojūčių ir šio ryšio įsisąmoninimo panaudojimas keičiant reagavimą į situaciją. Asmeniui, patiriančiam psichologinę krizę gali padėti KET modelio įsisąmoninimas savo konkrečios situacijos atveju. Dirbant su klientu kartais pakanka nusibraižyti keturių apskritimų modelį - ratą kaip situacija įtakoja mintis-emocijas-kūno pojūčius ir elgesį. Tai padeda klientui atrasti kur galima daryti pokyčius siekiant savijautos pagerėjimo ar situacijos sprendimo. Dažnai pirmasis intervencijų taikinys yra mintys, nes jos užveda visą ratą, bet kartais, vyraujant stiprioms emocijoms, visų pirma pastangas verta nukreipti emocijų valdymui.

Metodikos dirbant su emocijomis (emocinės technikos)

Emocijos mūsų gyvenime vaidina ne mažiau svarbų vaidmenį negu mintys. Mūsų smegenyse galima išskirti dvi pagrindines dalis: limbinę sistemą, užtikrinančią emocijų generavimą bei jų valdymą ir kaktines smegenų žievės skiltis, užtikrinančias mąstymą. Abi šios dalys „konkuruoja“ tarpusavyje ir negali būti labai aktyvios vienu metu. Pavyzdžiui, jeigu smegenys stipriai suaktyvuoja emocijas, mąstymo galimybės slopsta ir smegenys pereina į jau aptartą „išgyvenimo“ režimą. Ir priešingai, labai suaktyvinus mąstymo procesą, emocijos slopsta ir stabilizuojasi.

Metodai, naudojami konsultavime:

1. *Valdomas kvėpavimas*. Tai valingas kvėpavimas skaičiuojant įkvėpimo ir iškvėpimo dalis. Galimi įkvėpimo/iškvėpimo santykiai yra 4/6, 5/9 ar net 7/11. Toks kvėpavimas reikalauja šiek tiek įgudimo, jį konsultantas turi klientui pradžioje parodyti, tačiau tai gali būti labai efektyvus emocijų nuraminimo būdas.
2. *Fizinis krūvis*. Keliolika ar net kelios minutės intensyvaus fizinio krūvio gali labai greitai ir veiksmingai nuraminti organizmą ir emocijas. Kuo didesnis sužadinimas, tuo ilgesnio fizinio krūvio reikia, tačiau jis veikia iš karto.
3. *Ne mažiau dvylikos sekundžių taisyklė*. Sprendimo atidėjimas 12-kai arba daugiau sekundžių gali padėti išvengti neracionalaus elgesio ir priimti teisingesnius sprendimus
4. *Valingas mąstymo „įjungimas“ skaičiuojant, meldžiantis, rašant, žodžiu bei raštu įvardinant emocijas arba deklamuojant eiles*. Tai specialus kaktinės smegenų žievės įjungimas (skaičiuojant mintyse, sukalbant afirmacijas, maldas ar eilėraščius, užrašant emocijų sukeltas mintis ant popieriaus) paskatinant kiek įmanoma galimybę atsirasti racionaliam mąstymui.

5. *Relaksacinės technikos.* Pvz.: progresuojančios raumenų relaksacijos apmokymas gali nukreipti kliento dėmesį nuo ruminuojančių nerimastingų minčių, padėti pajausti savo kūną, tarsi „pasiremti juo“ ir nuraminti disfunkciškai išreikštas emocijas.

Metodikos dirbant su elgesiu (elgesio technikos)

Krizė išsprendžiama, kai klientas, suvaldęs disfunkcines emocijas bei racionaliai mąstydamas, priima teisingą sprendimą ir pasirinka funkcionalų, situaciją stabilizuojantį elgesį. Tam tikslui tinka problemų sprendimo metodika. Taikant problemų sprendimo algoritmus svarbu atkreipti dėmesį į keletą dalykų:

1. Prieš *apsisprendžiant spręsti problemą* svarbu „stabtelti“, kiek įmanoma „palikti praeityje“ išgyvenimus ir įsivardinti situaciją ir savo norus joje žiūrint į ateities perspektyvą ir užduodant sau klausimą „Dabar yra kaip yra ir ką aš norėčiau šioje situacijoje padaryti?“
2. Prieš *pradedant spręsti problemą* svarbu ją įsivardinti užduodant klausimą „kokia iš tikrųjų problema yra?“
3. „Proto šturmo“ etape svarbu, kiek galima atsisakant išankstinių nuostatų, įjungti maksimalų savo kūrybingumą, ir, jeigu tai įmanoma, dar pasitelkiant žmones iš išorės su kitokia patirtimi, sugalvoti kiek įmanoma daugiau galimų sprendimo būdų, renkantis iš kuo daugiau variantų.
4. Pasirinkus variantą, kurį bus stengiamasi įgyvendinti svarbu kruopščiai susiplanuoti laipsniškus žingsnius (etapus), kuriais planas bus įgyvendintas.
5. Taip pat svarbu nusistatyti kuo aiškesnius kriterijus, kurie rodys, kad problema išspręsta ir nepasiduoti pagundai „vis gerinti situaciją“, nes tai nėra krizių intervencijos tikslas.

Kiti kognityvinės elgesio terapijos metodai, naudojami konsultavime:

- Psichoedukacija: aiškinimas ir pasakojimas apie žmogaus vidaus veikimo principus (pvz.: potrauminio streso patirtys - kaip prigrūsta spintelė);
- Stebėjimas, registravimas ir įvardijimas: jausmų, minčių, veiklos, elgesio strategijų, vengiamų situacijų/trigerių;
- Mokymasis emociškai ,,palikti trauminį įvykį praeityje” - prisiminimą išvystyti ir integruoti į autobiografinę atmintį, tada nebeliks ,,išgyvenimo”;
- Minčių vengimo eksperimentas/ įsisąmoninimas ,,pravažiuojantys traukiniai”;
- Elgesio aktyvavimas – ėjimas į priekį, atminties kontekstualizacija;
- Kognityvinis perdirbimas prieš ekspoziciją;
- Ekspozicija vaizduotėje su kognityviniu perdirbimu (išvystomas prisiminimas, vyksta prisiminimo integravimas bei jo kognityvinis perdirbimas, ,,karštos” prisiminimo vietos – interpretacijų reikšmės);
- Elgesio eksperimentas – nerimo toleravimas.
- Formulavimas

- Ekspozicijos (gyvai ir vaizduotėje)
- Elgesio eksperimentai
- Veiklos aktyvinimas
- Visokio pobūdžio simptomų registravimas
- Mąstymo klaidos
- Įsisąmoninimas
- Apklausos
- ,,Pyragai”
- ,,Įžeminimo” technikos
- Dvigubi standartai
- Filtras
- Įrodymai už ir prieš
- Alternatyvūs/racionalūs atsakymai
- Trečio asmens perspektyva
- Terapijos aprašas
- Video ir audio medžiaga
- Socialinio balanso lapas
- Spektras
- Vaizdinio perdirbimas
- Rolių žaidimai
- Metaforos
- Problemų sprendimo algoritmai
- Panikos provokavimas
- Simptomų kontrastavimas
- Sokrato klausimai
- Malonumo/meistriškumo pojūčių vertinimas
- Teigiamų savybių/teigiamų įvykių registravimas
- Miego suvaržymo programa

Baigiant reikia pabrėžti, kad kognityvinė elgesio terapija - KET propaguodama ir siūlydama racionalumu grįstas intervencijas gali padėti tiek auginant prevencinį asmenų atsparumą, tiek dirbant su psichologinę krizę patyrusiais asmenimis, tiek teikiant psichoterapinę pagalbą.

Literatūra:

Pagrindinė literatūra:

1. Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Neverauskas J. Krizė. Konsultacinė pagalba. 2019, p.183
2. Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Širvinskienė G. Konsultacinė pagalba emocinėje krizėje esančiai šeimai ir vaikams. 2019
3. Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Neverauskas J. Kognityvinė elgesio terapija. Konsultacinė pagalba emocinėje krizėje. 2019
4. Ušackienė K., Širvinskienė G., Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Stripeikis O. Gyvenimo medis (naratyvinės terapijos metodika). 2017, p. 20
5. Širvinskienė G., Ušackienė K., Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Stripeikis O. Gyvenimo aitvaras (naratyvinės terapijos metodika). 2017, p. 21
6. Švipas L., Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Stripeikis O., Širvinskienė G. Gyvenimo komanda (naratyvinės terapijos metodika). 2017, p. 17
7. Šidlauskaitė-Stripeikienė I., Stripeikis O., Širvinskienė G. Gyvenimo istorija (naratyvinės terapijos metodika). 2017, p. 20
8. Šidlauskaitė-Stripeikienė I.; Stripeikis O. “Kada žmogus keičiasi ?” Psichologinė, socialinė prevencijos perspektyva. Socialinis darbas: patirtis ir metodai. 2016, Nr.18 (2), p. 69-77
9. Širvinskienė G.; Šidlauskaitė-Stripeikienė I.; Stripeikis O. Naratyvinė terapija. Mokomoji knyga. 2017, P.112
10. Metodinis leidinys “Be tėvų globos likusių jaunuolių socializacijos ir integracijos į darbo rinką programa”, 2011, p.104
11. Šidlauskaitė-Stripeikienė I.; Pundzevičienė A. Sisteminis šeimos konsultavimas “Į šeimą orientuota praktika”. 2016, P. 110

Kita papildoma literatūra:

1. Barkauskienė R., Zacharevičienė A.. Darbas su vaikais, turinčiais elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų. Metodinė priemonė socialniams pedagogams. 2019, Vilnius
2. Breidokienė R., Radzevičienė J., Šileikienė R., Tilvikaitė L. (2018). Pozityvios tėvystės įgūdžių mokymo programa tėvams, auginantiems vaikus, turinčius elgesuio ir emocinių sutrikimų. Vilnius
3. Buzaitytė-Kašalynienė J., Gasparavičiūtė D., Gudžinskienė V., Radvilė A. (2018). Ugdymosi poreikių, kylančių dėl neplankios aplinkos veiksnių, atpažinimo kriterijai ri rekomendacijos dėl indivudualios pagalbos mokiniams, turintiems ugdymosi poreikių dėl nepalankių veiksnių. Kaunas.
4. Carr, E.G., Horner, R.H., Turnbull A., Marquis, J., Magito-McLaughlin, D., McAtee, M., Smith, C.E., Anderson-Ryan, K.A., Ruef, M.B., & Doolabh, A. (1999). Positive behavior support as an approach for dealing with problem behavior in people with developmental disabilities: A research synthesis. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
5. Denborough D. Retelling the stories of Our Lives. London, 2014.
6. Desmond K., Kindsvatter A. Using Creative techniques With Children Who Have Experienced Trauma. Journal of Creativity in Mental Health 2015, 10 (4), 439-455
7. Elliot, J. (2005). Using Narrative in Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 10. Hänninen, V. (2004). A Model of Narrative Circulation. Narrative Inquiry, 14 (1): 69–85.
8. Edgar-Bailey M, Kress VE. Resolving Child and Adolescent Traumatic Grief: Creative Techniques and Interventions. Journal of Creativity in Mental Health, 5:158–176, 2010
9. http://www.sppc.lt/wp-content/uploads/2019/02/Leidinys-Ugdymosi-poreiki%C5%B3-kylan%C4%8Di%C5%B3...-2018_koreguota.pdf

10. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC. http://www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf
11. Internetinis puslapis S.M.A.R.T. tėvystė: smarttevyste.lt
12. Yeager K., Roberts R. Crisis Intervention Handbook– Assessment, Treatment, and Research. 4th edition, Oxford university press, 2015.
13. Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013).Family therapy: An over-view(8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage
14. Josef I. Ruzek, Melissa J. Brymer, Anne K. Jacobs, Christopher M. Layne, Eric M. Vernberg, and Patricia J. Watson (*2007*) Psychological First Aid. Journal of Mental Health Counseling: January 2007, Vol. 29, No. 1, pp. 17-49.
15. KidsPeace, 2012. https://www.kidspeace.org/wp-content/uploads/2015/08/KPparent15ways008_0003.pdf
16. Kress, V. E., Hoffman, R., & Thomas, A. M. (2008). Letters from the future: The use of therapeutic letter writing in counseling sexual abuse survivors. Journal of Creativity in Mental Health, 3, 105–118. doi:10.1080/15401380802226497
17. Krott, A., & Nicoladis, E. (2005). Large constituent families help children parse compounds. Journal of Child Language, 32, 139–158. doi:10.1017/S0305000904006622
18. Lieberman, A., Van Horn, P., & Ghosh Ippen, C. (2005). Toward evidence-based treatment: Child–parent psychotherapy with preschoolers exposed to marital violence. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 44, 1241–1248
19. Lietuvos Respublika. Valstybinė švietimo 2013–2022 metų strategija. Vilnius: Lietuvos Respublikos Seimas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/Issukiai_mokyklai.pdf
20. Morgan A. What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2000.
21. Scheeringa M. Posttraumatic Stress Disorder, In: Handbook of infant mental health, 2009
22. Shultz J., Forbes D. (2014) Psychological First Aid: Rapid proliferation and the search for evidence. Disaster Health. 2(1): 3–12.
23. Roberts, A., Ottens, A. The Seven-Stage Crisis Intervention Model: A Road Map to Goal Attainment, Problem Solving, and Crisis Resolution. Brief Treatment and Crisis Intervention 2005 5(4):329-339
24. Schechter, D. S., Myers, M. M., Brunelli, S. A., Coates, S. W., Zeanah, C. H., Davies, M., et al. (2006). Traumatized mothers can change their minds about their toddles: Understanding how a novel use of videofeedback supports positive change of maternal attributions. Infant Mental Health Journal, 27, 429–447.
25. Schonfeld DJ,Demaria, T, The disaster preparedness advisory council and committee on psychosocial aspects of child and family health. Providing Psychosocial Support to Children and Families in the Aftermath of Disasters and Crises. PEDIATRICS Volume 136, number 4, October 2015
26. Schonfeld DJ, Gurwitch RH. Children in disasters. In: Elzouki AY, Stapleton FB, Whitley RJ, Oh W, Harfi HA, Nazer H, eds. Textbook of Clinical Pediatrics. 2nd ed. New York, NY: Springer-Verlag; 2012: 687–698
27. Socialinių įgūdžių ugdymo programa. https://www.aikos.smm.lt/_layouts/15/asw.aikos.registersearch/objectformresult.aspx?o=prog&f=prog&key=2045&pt=of
28. Raslavičienė G., Zaborskis A. Vaikų, augančių globos įstaigose, elgesio ir emocijų mišrių sutrikimų kaita. MEDICINA (2002) 38 tomas, Nr. 7 759 - 768
29. Rekomenduojamų prevencinių programų sąrašas. https://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/PREVENCINI%C5%B2%20PROGRAM%C5%B2%20S%C4%84RA%C5%A0AS%20 08%2031.pdf
30. Rick A. Myer1, R. Craig Williams1, Melinda Haley2,Jamie N. Brownfield3, Kelley B. McNicols4, and Nickole Pribozie. Crisis Intervention With Families: AssessingChanges in Family Characteristics The Family Journal: Counseling andTherapy for Couples and Families2014, Vol. 22(2) 179-185

31. Žukauskienė R. (2006). Individualus darbas su nusikalsti linkusiu paaugliu: Metodinės rekomendacijos. Vilnius, Švietimo aprūpinimo centras.
32. White M. Workshop notes. Prieiga per internetą: www.dulwichcentre.com.au 2005.
33. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 1990.
34. Wingard A. B. Stories of hope for Aboriginal children, families and culture. Narrative responses to a national crisis. Adelaide: Dulwich centre foundation, 2015.
35. World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.